மங்கையர் மலர்

Mangayar Malar

February 84 Rs 2




நீலமணி நெக்லஸ்

உங்களுடன் ஒரு வார்த்தை!

மங்கையர் மலரைக் கல்கி நிறுவனம் எடுத்து நடத்த ஆரம்பித்து இந்த மாதத்தோடு மூன்று ஆண்டுகள் நிறைவு பெறுகின்றன. எல்லோரும் பிரமிக்கும் வகையில் ஒவ்வொரு மாதமும் இதழ்களின் விற்பனை ஆயிரக் கணக்கில் கூடிக் கொண்டே போகின்றது.

இதற்கெல்லாம் மூலகாரணம், முழுமுதற்காரணம் நீங்கள் தான். அன்பு வாசகர்களான உங்களின் அன்பு ஆதரவினால் இன்றைக்கு இந்தப் பெண்களின் பத்திரிகை அமோகமாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. உங்கள் அனைவருக்கும் எங்கள் நிறுவனத்தின் சார்பாக நன்றி செலுத்துகிறோம்.

இந்த இதழுடன் 'தாய்மையே உன்னை வணங்குகிறேன்' இலவச இணைப்பை இணைத்திருக்கிறோம். ஒவ்வொரு பெண்ணும் படித்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை இதில் ஏராளமாக இருக்கின்றன. வாழ்க்கையில் தாங்கள் கற்ற பாடங்களைச் சில வாசகிகள் அற்புதமாகச் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

ஒருமுறை ஒருவாசகர் எழுதியிருந்தார்: 'பத்திரிகை என்றால் மங்கையர்மலரைப் போல் இருக்கவேண்டும். அது மற்றவர்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டியாக, படிப்பினை ஊட்டுவதாக அறிவுஜீவியாக அதேசமயம் சுவை குன்றாமல் இருக்கிறது' என்று ஒரு பெரியவர் ஏதோ ஒரு கூட்டத்தில் கூறினாராம்.

அந்தக் கடிதத்தைப் படித்தபோது மனத்தில் பெருமிதம் பொங்கிவழிந்தது. அதேசமயம் நம் மேல் எவ்வளவு நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறார்கள். நாம் இன்னும் ஜாக்கிரதையாக அடுத்த அடி எடுத்து வைக்க வேண்டுமே' என்று பொறுப்புணர்வும் எழுகிறது.

இந்த மூன்றாண்டுகளில் தான் எத்தனை பெண் மனங்கள் நம்மிடையே மனம் திறந்து பேசியிருக்கின்றன. பிரசுரிக்கப்படாத ஆயிரக்கணக்கான கடிதங்கள் ஆயிரம் வாழ்க்கை நிலைகளைச் சொல்லுகின்றன. ஆக—இது ஒரு பத்திரிகை அல்ல!

உங்களுடைய குடும்பத்தில் ஒருத்தி!
நீங்கள் பார்த்து வளர்க்கும் குழந்தை!

குழந்தை என்னும்போது சிலசமயம் தவறுகளும் செய்யலாம். அதை அவ்வப்போது திருத்த வேண்டியதும் உங்களுடைய கடமை. சில தவறுகள் நேர்ந்து விட்டபோது அக்கறையுடன் உடனுக்குடன் எழுதுபவர்களும் உண்டு. இதேபோலத் தொடர்ந்து வரும் ஆண்டுகளிலும் உங்களுடைய அக்கறையும், ஆர்வமும் இருக்க வேண்டும்.

நாம் அனைவரும் இணைந்து மங்கையர் மலரை மேலும் செழுமையாக வளர்ப்போம். மங்கையர்மலருடன் சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் நன்றி கூறிப் பயணத்தைத் தொடருகிறோம்.

—ஆசிரியர்

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600032. (Phone: 431543)
Assistant Editor: Manjula Ramesh.

சென்ற மாதம் 'வாழ்க்கையில் நான் கற்ற பாடம்' என்ற தலைப்பில் போட்டியொன்றை அறிவித்திருந்தோம். ஆயிரக்கணக்கில் கட்டுரைகள் வந்து குவிந்துவிட்டன. ஒவ்வொரு வாசகியின் அனுபவமுமே உள்ளத்தை உருக்கு வதாகவே இருந்தது. அற்புதமான கட்டுரைகள் என்ற முறையில் மேலும் சில கட்டுரைகள் அடுத்த மாதமும் தொடருகின்றன. அவற்றிற்கு.



'சிறப்புப் பரிசு'களும் உண்டு!



வாழ்க்கையில் நான் கற்ற பாடம்!

ரூ. 900 மதிப்புள்ள ராசி பட்டுப்புடவை பரிசு பெறும் கட்டுரை



● வழக்கமாக—

சிக்கனம், குழந்தை வளர்ப்பு, தாம்பத் யம் இவைகளைப் பற்றி மற்றவர்களிட மிருந்து நிறையவே பாடம் கற்றுக்கொள் கிறோம்.

ஆனால்—

இவற்றுக்கெல்லாம் அப்பாற்பட்ட வித்தி யாசமான ஒரு பாடத்தை, மிக எளிய ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் பெற்றேன்.

அன்று—

தலைச்சன் குழந்தையைப் பிரசவித்திருந்த என் தோழியைப் பார்ப்பதற்காக அமெரிக் கன் மிஷன் ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்றிருந் தேன். அவளைப் பார்த்துவிட்டு வராந்தா வழியே வரும்போது — வெளி நோயாளிகள் (Out Patient) மருந்து வாங்கு மிடத்தைக் கடக்க வேண்டியிருந்தது. நீளமான க்யூ! ஓர் ஏழையான கிராமாந்திர நோயாளிப்பெண்... கவுண்டரில் சீட்டைத் தர, கம்பவுண்டர் பாட்டில் கேட்க... பெண் திடுக்கிட்டாள்... காரணம் பாட்டில் கொண்டு வர மறந்திருந்தாள். கிராமத்தி லிருந்து வந்திருந்தவள் ஆகையால் உடனே வீட்டிற்குப் போய் பாட்டில் கொண்டு வரு வது சாத்தியமல்ல... பாட்டிலில்லாமல் மருந்து வாங்கவே முடியாது!

அவள் பரிதவித்த அந்த க்ஷணத்தில்...

அவள் பின்னே க்யூவில் நின்றிருந்த ஒரு ஆங்கிலேய மூதாட்டி — வயது எழுப துக்கு மேல் இருக்கும் — தனக்காகக்கொண்டு வந்திருந்த பாட்டிலைக் கைப்பையிலிருந்து எடுத்து அவளிடம் கொடுத்து விட்டு —

அவள் கைகளைப் பற்றி ''உனக்கும் கடவுளுக்கும் நன்றியம்மா!'' என்றார் ஆங்கி லத்தில்!

எனக்கு வியப்பு தாளவில்லை. இவரே பாட்டிலைக் கொடுத்துவிட்டு இவரே ஏன் நன்றி சொல்கிறார்? அந்தக் கிராமத்துப் பெண் அல்லவா சொல்லவேண்டும்? —என்ற என் சந்தேகத்தை அவரிடமே கேட்டுவிட் டேன்.

கனிவோடு என்னைத் தட்டிக்கொடுத்த அந்த முதிய அன்னை — ''குழந்தாய்... 'நன்றி' என்ற வார்த்தை நம்மால்சொல்லப் படுவதற்கேயன்றி நம்மால் கேட்கப்படுவதற் கல்ல! நம் அருகிலேயே இறைவன் இருந் தாலும், மனத்தளவில் நாம் அவரிடமிருந்து மிகத் தாழ்வான நிலையிலேயே இருக்கிறோம்... பிறருடைய சிரமங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் ஒவ்வொரு படி உயர்ந்து 'அவரை' நெருங்குகிறோம்..... இந்தப் பெண் பாட்டில் கொண்டுவந்திருந் தால், என் பாட்டிலை ஏற்றுக்கொண்டிருக்க மாட்டாள் அல்லவா? அதை வாங்கிக் கொண்டு என்னை இறைவனிடம் நெருங்கச் சந்தர்ப்பமளித்ததற்காக அவளுக்கு நன்றி சொன்னேன். அவளுக்குத் தேவைப்பட்ட சமயத்தில் கொடுக்க என்னிடம் ஒரு பாட்

பரிசுக் கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுத்த நடுவர்கள்

நீதிபதி திரு. மோகன் — திருமதி லக்ஷ்மி

டியே எனக்கு அளித்திருந்ததற்காக கடவுளுக்கு நன்றி சொன்னேன். அவ்வளவு தான்'' என்றார்.

சின்ன பாட்டில்தான்... சின்ன விஷயம் தான். அதன் பின்னணியில் விசுவரூபமாகத் தெரிந்த அந்தப் பெரிய மனசின் தரிசனத்தில் நான் பரவசித்துப் போனேன்.

வாஸ்தவம். ''நன்றி'' என்ற வார்த்தை நம்மால் சொல்லப்படுவதற்குத்தான்..... நம்மால் கேட்கப்படுவதற்கல்ல...'' —

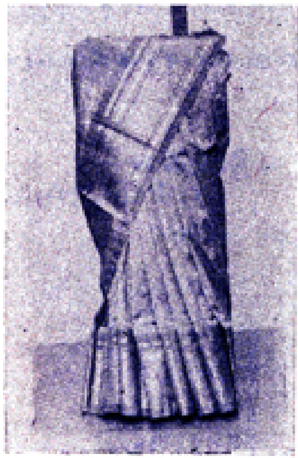
இதன் பொருளைப் புரிந்து கொண்டபின்— செய்த சின்னச் சின்ன உதவிகளுக்கெல்லாம் பிறரிடம் அற்பத்தனமாக நன்றி தேடும் எதிர்பார்ப்புக்களும்....

அது கிடைக்காமல் குமுறும் குமுறல்களும் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைய— ஓ! வாழ்க்கை எத்தனை இனிமையாக இருக்கிறது!

எஸ். பட்டம்மா
ஸ்ரீரங்கம்

ரூ. 600 மதிப்புள்ள ராசி பட்டுப்புடவை

பரிசு பெறும் கட்டுரை



● ''அழுக்கு மாதிரி நிற்பதைப் பாரேன். கண்ணிலே ஒரு பொட்டுத் தண்ணி இல்லே. இந்த வயசிலேயே இப்படி என்றால் இன்னும் வளரும்போது எப்படி இருப்பாளோ?''

ஆனாலும் ஒரு பெண் குழந்தைக்கு இந்த அளவு திண்ணக்கம் கூடாதுடீயம்மா, செய்யறதையும் செய்துட்டு என்ன நெஞ்சழுத்தம் பாரேன். சத்தம் போட்டால் இன்னொரு குழந்தை என்றால் இதற்குள் கண்ணிலே ஜலமா ஓட விட்டிருக்கும். 'கல்லுளி மங்கன் மாதிரி' நிற்கிறதைப் பார். நல்ல கல்மனசு' என்றெல்லாம் என் அம்மா பாட்டி மற்றும் உறவினர்களிடமிருந்து நான் பெற்ற பட்டங்கள் இவை.

சிறு வயது முதலே இந்த மாதிரி வார்த்தைகளைக் கேட்டதினாலோ என்னவோ எனக்கு அழுகை என்றாலே பிடிக்காது. 'அழுத குழந்தை பால் குடிக்கும்' என்ற சொல்லைக் கூட என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. குழந்தை அழும் போதெல்லாம் தாய் பாலைக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தால் குழந்தையின் வயிறு என்னவாகும்? என்று தான் எனக்குத் தோன்றும். அதனால் எனக்கு அழுகை என்றாலே பிடிக்காது. அழவும் பிடிக்காது. அழுபவர்களைக் கண்டாலும் பிடிக்காது.

ஒருநாள் இரவு பத்தே முக்கால் மணி. வீட்டில் உள்ளவர்கள் எல்லாரும் படுக்கையை விரித்துத் தூக்கத்தின் ஆரம்பநிலையில் இருந்தார்கள். என் கணவர் திடீரென்று படுக்கையில் புரண்டு நெஞ்சைப் பிடித்துக் கொண்டு துடிக்க ஆரம்பித்தார். நான் பரபரப்புடன் எழுந்து அவரைத் தொட்டுப் பார்க்கக் குனிந்தேன். உடல் முழுவதும் வியர்வை வெள்ளமாகப் பெருகுகிறது. கையும், காலும் ஜில்லிட ஆரம்பித்து விட்டன. என் சிறிய மகனை எழுப்பி டாக்ஸியைக் கூட்டி வரச் சொல்லி, பெரிய மகனும் நானுமாக அவரைக் கைத்தாங்கலாக இரண்டாம் மாடியிலிருந்து கீழே கூட்டி வந்து பக்கத்தில் உள்ள நர்ஸிங் ஹோமில் கூட்டிச் சென்றேன். டாக்ஸியை அழைத்து வரப் போன சின்னப் பிள்ளையிடம் நர்ஸிங் ஹோமில் முதலிலேயே இவரை அழைத்து வரும் விவரத்தைச் சொல்லும்படி அனுப்பியிருந்தேன். (நர்ஸிங் ஹோம் ஐந்து நிமிட நடையில் இருந்தது கடவுள் அருள்.)

இவரை அழைத்துப் போய் முதல் சிகிச்சை அளித்து 'அவருக்குத் தொல்லை இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்றால் பணத்தைப் பார்க்காமல் முதல் வகுப்பில் சேர்க்க வேண்டும் என்பதையும் நானே தீர்மானித்துச் செயல்படுத்தின பிறகு ''நல்லவேளை உடனே கூட்டி வந்தீர்கள். நாளை மற்ற பரிசோதனைகளை எல்லாம் செய்த பிறகு தேவையான சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்யலாம். கவலை வேண்டாம்'' என்று டாக்டர் சொன்னதும் எனக்கு வீட்டில் உள்ள என் மாமியார், எங்கள் கூடவே பல வருடங்களாக இருக்கும் என் தாய் மாமன் மனைவி இருவரும் இரவில் பாத்ரூம் போக எழுந்து எங்களைக் காணாமல் கவலைப்படப் போகிறார்களே என்ற கவலை எழுந்தது.

நான் மட்டும் நர்ஸிங் ஹோமில் இருந்து கொண்டு இரு பிள்ளைகளையும் வீட்டிற்கு அனுப்பி 'வயதான இருவரிடமும் பக்குவமாக விஷயத்தைச் சொல்லுங்கள். கலவரப்படுத்த வேண்டாம்' என்று சொல்லி அனுப்பினேன். காலை ஆறு மணிக்குப்பெரிய பிள்ளை வந்ததும் நான் வீட்டிற்குச் சென்று விஷயத்தைச் சொன்னேன். பிள்ளைக்கு வலி வந்ததும் தன்னை எழுப்பி விஷயத்தைச் சொல்லவில்லை என்று என் மாமியாருக்குச்

சிறிது வருத்தம்தான். அதைப் பார்த்தால் என் கணவரைக் காப்பாற்றி இருக்க முடியுமா என்பது சந்தேகம்தான். 'என்ன' ஏது' என்று பல கேள்வி பதில்கள் அழுகை என்று நேரம் சென்றுவிடும். ஒரு நிமிஷ தாமதமும் அவருடைய உயிருக்கு ஆபத்தானது என்று தெரிந்து தான் வீட்டில் பெரியவர்களிடம் விஷயத்தைச் சொல்லாமல் அவரை அழைத்துச் சென்றேன்.

எட்டாவது நாள் அவர் உடல்நிலை சற்றுத் தேறி 'இன்று முதல் சிறிது கஞ்சி கொடுக்கலாம்' என்று டாக்டர் கூறியதால் கஞ்சி எடுத்து வர வீடு சென்ற போது வந்தது 'தந்தி.'. என் தந்தை இறந்து விட்ட செய்தியைக் கூறிக் கொண்டு. பெரிய பிள்ளை வேலையில் சேர்ந்து ஒரு மாதம் ஆகிறது. சிறியவனுக்குத் தேர்வு சமயம். வீட்டில் வயதான இருவர். நர்ஸிடம் இவரைச் சற்றுப் பார்த்துக் கொள், வீட்டில் போய்க் குளித்து விட்டுச் சாப்பிட்டுவிட்டு வருகிறேன்'' என்று வந்த எனக்கு அழ முடியுமா? அல்லது அழுது கொண்டிருந்தால் அடுத்து நடக்க வேண்டியதை யார் கவனிப்பது?

இரண்டு சொம்புத் தண்ணீரைத் தலைக்கு விட்டுக் கொண்டேன். சாப்பிட மனம் செல்லாமல் அவருக்குக் கஞ்சியை எடுத்துப் போய்க் கொடுத்து விட்டு அவர் தூங்கியதும் அம்மாவுக்கு நிலைமையைக் கூறிக் கடிதம் எழுதி அனுப்பினேன். அடுத்த நாள் பெண் செய்ய வேண்டிய சடங்கிற்கான பணத்தை மணியார்டர் செய்யும்படி கூறிப் பிள்ளையிடம் கொடுத்து அனுப்பினேன். என் தந்தை இறந்த விவரத்தை கணவரிடம் கூறுவது சரியல்ல என்று நானே தீர்மானித்து அதைச் செயல்படுத்தவும் செய்தேன். அவர் முன்னால் என்னிடம் யாரும் என் தந்தை இறந்தது பற்றித் துக்கம் விசாரிக்க வேண்டாம் என்று வருகிற சொந்தக்காரர்கள் நண்பர்களிடம் கூறி விடும்படி வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் சொல்லி வைத்தேன். பிறகு என் கணவருக்கு உடல்நிலை தேறிய பிறகு பக்குவமாக என் தந்தை உடல்நிலை சரியில்லாமல் மருத்துவமனையில் இருப்பதாகச் சொல்லி, பிறகு என் கணவரே ''வயதாகி விட்டது. அதிகம் கஷ்டப்படாமல் போனால் நல்லது'' என்று சொன்னபோது, என் தந்தை மேல் உலகம் சென்று பல நாட்கள் ஆகிவிட்டது என்று கூறி அவரைச் சமாதானம் செய்தேன். இதற்கு என் தந்தை மீது அன்பு இல்லை பாசம் இல்லை கல் நெஞ்சக்காரி என்று பொருளா?

கணவருக்கு, பிள்ளைகளுக்கு, ஏதாவது ஆபத்து ஏற்பட்டு விட்டால் ஓவென்று கத்தி அழ வேண்டும். மற்றவர்கள் வந்து ஆறுதல் சொல்லி நாலு பேர்கள் நாலுவிதமான யோசனைகள் சொல்லிக் குட்டையைக் குழப்பி நம் கண்ணீரைத் துடைக்கவேண்டும் என்று எந்த சாஸ்திரத்தில் சொல்லியிருக்கிறது? ஒரு ஆண் அழுதால் கோழை என்கிறோம். பெண் அழவில்லை என்றால் 'கல் மனமா? பெண்கள் அழ வேண்டும் என்று யார் எழுதி வைத்தார்கள்? சாவு விழுந்த வீட்டில் பெண்கள் கூட்டம் கூடி அழுது கொண்டிருப்பார்கள். ஆண்கள் மேலே ஆக வேண்டிய விஷயங்களைப் பார்ப்பார்கள். இந்தக் கூட்டத்தில் உள்ள எல்லாப் பெண்களுக்குமேவா துக்கம் பொங்கி வருகிறது. இறந்தவர் நெருங்கிய உறவினராகவும் இருக்க மாட்டார். பிறகு எப்படி இந்தக் கண்களில் காவிரி வெள்ளம்?

பெண்கள் என்றால் அழுது ஆகவேண்டும். கண்ணீர் விடவில்லை என்றால் அவர்கள் பெண்களே இல்லை என்பது பரம்பரையாக வந்த பாட்டி வழி சொத்து.

மூன்று மாதங்களில் என் வாழ்வில் நடந்த இரண்டு சம்பவங்களைத்தான் எழுதியிருக்கிறேன். இது போன்று என் வாழ்க்கையில் நடந்தவை ஏராளம். ஆணுக்குப் பெண் சரிநிகர் சமானம் என்று பொது வாழ்வில் எல்லாவற்றிலும் சமத்துவம் பேசும் பெண்கள் ஆண்களைப் போலவே தைரியமாகவும் தன்னம்பிக்கையுடனும் எந்த விதமான துன்பங்கள் வந்த நேரத்திலும் பிறர் உதவியையே எதிர்பார்த்து இராமல் செயல்படத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். இதுதான் வாழ்க்கை எனக்குக் கற்றுத் தந்த பாடம்.

விஜயா ராமகிருஷ்ணன்
பம்பாய்-67.

ரூ. 400 மதிப்புள்ள
ராசிபட்டுப்புடவை

பரிசு பெறும் கட்டுரை

● திருமண நேரத்தில் நான் கோவில்பட்டியில் சென்ட்ரல் வங்கியில் பணியாற்றிக்

கொண்டிருந்தேன்: கணவர் மதுரையில் தியாகராசர் கல்லூரியில் தமிழ்ப் பயிற்றுநராகப் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தார்.

அப்போது நெருக்கடி (Emerg3ncy) நேரம்: எனவே கணவன் மனைவி ஒரே இடத்தில் வேலை பார்க்கும் வகையில் மதுரைக்கு இட மாறுதல் செய்து கொள்ள என்றால் இயலவில்லை. கணவரோ மாறுதல் கிடைக்கவில்லையெனில் வேலையை விட்டுவிடு மாறு கூறினார். எனக்கோ கிடைத்த வேலையை — அதுவும் வங்கி வேலையை — விடுவதற்கு மனமில்லை.

கணவரின் முடிவை அவரது நெருங்கிய நண்பர்களும் வரவேற்கவில்லை: நான் பணிபுரிந்த வங்கியைச் சார்ந்தவர்களும் இம்முடிவை மறுபரிசீலனை செய்யுமாறு கேட்டுக் கொண்டனர். ஆனால் கணவரோ தம் கொள்கையில் விடாப்பிடியாக இருந்தார். 'பணம் வாழ்க்கைக்கு முக்கியமானதுதான். ஆனால் பணமே எல்லாம் அல்ல, கணவன், மனைவி இருவரும் ஒரே துறையில் பணியாற்றினால் நல்லது. துறைக்காக ஏதேனும் செய்யலாம். கியூரி அம்மையார், ஏரியல் டுரண்ட் போன்றோரை முன்மாதிரியாகக் கொண்டு செயல்பட்டால் வாழ்க்கையில் உறுதியாக முன்னேறலாம்'' என்று கூறிவிட்டார்.

இறுதியில் வேறு வழி இல்லாமல் கணவரின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப, அரை மனத்தோடு வங்கி வேலையைக் கைவிட்டேன். மதுரைப் பல்கலைக் கழகத்தில் தமிழ்த் துறையில் எம் ஃபில் வகுப்பில் மாணவியாகச் சேர்ந்தேன்: முயன்று படித்து பல்கலைக் கழக முதன்மை இடத்தைப் பெற்றேன். அந்தக் காலக் கட்டத்தில் கருவுற்றிருந்தேன்:எனவே. அந்நிலையில் பல்கலைக் கழகத்திற்குப்போவதும், படிப்பதும் கொஞ்சம் துன்பமான முயற்சிகளாகவே இருந்தன. எனினும், அவ்வப்போது கணவர் அளித்த தூண்டுதலால் எல்லாவற்றையும் பொறுத்துக் கொண்டேன்.

ஆய்வு முயற்சியின் போது இடையிடையே எரிச்சலும் கோபமும் வரும். அப்போது, 'பேசாமல் வங்கியிலேயே இந்நேரம் மேலாளராக வந்திருப்பேன்: எவ்வளவோ சலுகைகள் கிடைத்திருக்கும். குடும்பப் பொருளாதார நிலை எவ்வளவோ உயர்ந்திருக்கும். வசதிகளோடு இருந்திருக்கலாம்' என்று கணவரிடம் கூறுவேன்.

அப்போதும் கணவர் தம் முடிவை விட்டுக் கொடுக்காமலே பேசுவார். 'வங்கியில் வேலை பார்த்தாய் என்றால் உன்னைச் சிலருக்குத்தான் தெரியும். ஆனால் டாக்டர் பட்டம் பெற்று ஒரு கல்லூரியிலோ பல்கலைக் கழகத்திலோ பேராசிரியையாகப் பணியாற்றினால் — நூல்கள் எழுதினால் — உலகத்திற்கே தெரியும்:

அவர் என்ன கூறினாலும் என் மனம் ஆறுதலடையாது. 'அருமையான வங்கி வேலையை விட்டுவிட்டோமே' என்ற உணர்வு எப்போதாவது தலைதூக்கிக்கொண்டே இருக்கும்.

காலங்கள் உருண்டு ஓடின. என் ஆய்வுக்காக எனக்கு 'டாக்டர்' பட்டம் கிடைத்தது. இரண்டு நூல்களும் கட்டுரைகளும் எழுதினேன். வானொலியில் சொற்பொழிவுகள் ஆற்றினேன். பத்திரிகைகளில் எழுதினேன். ஓராண்டு வேலையில்லாமல் இருந்தேன். கிடைத்த நல்ல வேலையை உதறிவிட்டு, அடுத்தடுத்துப் படித்துவிட்டு ஒரு வேலையில்லாப் பட்டதாரியாக வீட்டில் இருந்து பொழுதைக் கழிப்பது என்னவோ போலிருந்தது. வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய தவறு செய்து விட்டோமோ என்று எண்ணி வருந்தினேன். அண்மையில் மதுரையில் உள்ள செந்தமிழ் கல்லூரியில் தமிழ்த் துணைப் பேராசிரியையாக எனக்கு வேலை கிடைத்தது.

வங்கி வேலையை விட்டு ஆறு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஆசிரியப் பணியில் அமர்ந்தேன். ஆறு ஆண்டுக்கால நிகழ்ச்சிகளை வேகமாக மன அரங்கில் ஓட்டிப் பார்க்கும் பொழுது நான் உணர்வது இதுதான். 'வாழ்க்கையில் சில இழப்புக்கள் வரலாம்: வரும். ஆனால், இழப்புக்களுக்காகத் துவண்டு விடாமல் — சோர்ந்து செயலற்றுப் போகாமல் — ஊக்கத்தோடு பாடுபட்டால், இழப்புக்கள் ஈடு செய்யப்படுவது உறுதி. வாழ்க்கையில் ஒன்றை இழந்தால் தான் மற்றொன்றைப் பெற முடியும். இது அடிப்படையான வாழ்க்கை விதி.'

எத்தனையோ துன்பங்களுக்கும் இழப்புக்களுக்கும் இடையில் நான் கற்ற விலைமதிக்க முடியாத வாழ்க்கைப் பாடம் இது!

நிர்மலா மோகன்,
மதுரை-1

ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்று...

— மஞ்சுளா ரமேஷ் —



"ஏனோ கலை உலகில் மட்டும் பெண்களின் வாழ்க்கை மட்டும் கோணலாகவே ஆகிவிடுகிறது. அப்படியானால் சாதாரணப் பெண்களின் வாழ்க்கையில் வருத்தங்கள் இல்லையா என்று கேட்கலாம். இருக்கிறது தான். ஆனால் என்றைக்காவது ஒருநாள் இவள் குடும்பப் பெண் என்று போற்றுவார்கள் என்று நம்பிக்கையாவது உண்டு. ஆனால் எங்களுக்கு....?"

என்று வருத்தத்தோடு சிரிக்கிறார் நாடக உலகில் வாழும் திருமதி விஜயகுமாரி. நாற்பது பேர் கொண்ட நாடகக் குழுவை வைத்து நடத்தும் ஒரே பெண்மணியும் இவர்தான். நாடகக் குழுவை வைத்துக் கட்டி மேய்ப்பது என்பது சாதாரண காரியமா? அப்படி என்ன இதில் அவ்வளவு ஆர்வம்?

"நான் ஏதோ கலைச்சேவை ஆசையில் வந்து விட்டேன் என்று சொல்ல முடியாது. இவள் ஒரு நடிகையாக வேண்டும் – என்று ஆசைப்பட்டவர் என்னுடைய தாயார். அவர் வளர்த்தபடி நான் வளர்ந்தேன் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

பிறந்த மாநிலமான ஆந்திராவில் அப்பா பிரஸ் வைத்து நடத்திக் கொண்டிருந்தார். அங்கே சினிமா போஸ்டர்கள், துண்டுப் பிரசுரங்கள் போன்றவை அடிக்க வரும். அதைப் பற்றிய பேச்சுக்கள் அப்படி இப்படி என்று சினிமா உலகைப்பற்றிய ஒரு லயிப்பு எழுந்தது. அப்புறம் பிரஸ்ஸில் ஏகப்பட்ட நஷ்டம். அங்கே இருக்க முடியவில்லை. எங்கேயாவது எப்படியாவது பிழைத்துக் கொள்ளலாம் என்று குழந்தைகளை அழைத்துக் கொண்டு சென்னைக்கு வந்து விட்டார்..."

தமிழ் தெரியாத பன்னிரண்டு வயதுச் சிறுமியாக சென்னை வந்து சேர்ந்தவர்தான் விஜயகுமாரி. வாழ்க்கையில் எத்தனையோ மேடுபள்ளங்கள். கன்னட, தெலுங்கு நாடகங்கள் சிறிய சிறிய குழுக்களால் போடப்படும்போது அங்கெல்லாம் போய் நடிக்க ஆரம்பித்தார். அப்படி ஒரு நாடகத்தில் பார்த்து விட்டுத்தான் தமிழ் நாடகவுலகம் இவரை இழுத்துக் கொண்டு விட்டது.

அந்தக் காலத்தில் எம். ஜி. ஆர். நாடகங்களுக்குக் கதை எழுதிக் கொண்டிருந்த விகவம் முத்து இருவரும் இவருடைய திறமையைப் பார்த்து விட்டு வாய்ப்புக் கொடுத்தார்கள். தாய்மாமன் நாடகத்தில் ஆரம்பித்து இன்று ஒரு தனி நாடகக் குழுவே வைத்து நடத்தும் அளவுக்கு உயர்ந்திருக்கிறார் விஜயகுமாரி. ஆனால் அதற்குத் தான் எத்தனை பாடுபட வேண்டும்?

"சாதாரணமா என்ன? அடேங்கப்பா. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக என்னுடைய திறமைகளை வளர்த்துக் கொண்டேன். மனோகர் நாடகக் குழுவில் ஒரு முக்கியமான நடிகையானதே நான் செய்த பாக்கியம் தான். அந்தச் சமயத்தில் எல்லாம் எவ்வளவோ சுவையான அனுபவங்கள்.

"ஒருமுறை நாடகம் பார்க்க வந்திருந்த முதல்வர் திரு. எம். ஜி. ஆர். அருமையாக நடித்த என்னைத் தனியாகக் குறிப்பிட்டுப் பாராட்டியது என்னால் மறக்க முடியாதது. அதே போல் அப்புறம் ஹெரான் ராமசாமி குழுவில் நடித்துக் கொண்டிருந்தேன். ஏனோ என்னால் இவர்களோடு ஒத்துப்போக முடியவில்லை. தனியாகவே நாடகக் குழுவை ஆரம்பித்து விடலாம் என்ற யோசனைக்கு உரம் போட்டு வளர்த்து ஒரு தனிப்பெருமையைக் கிடைக்கச் செய்தவர் என்னுடைய கணவர்தான்..."

நடிகர் சங்கத்தின் கமிட்டி உறுப்பினராக நாராயணசாமியைச் சந்தித்த விஜயகுமாரி அவரைத் திருமணமும் செய்து கொண்டார். வாழ்க்கையும் கலையும் ஒன்றாகவே நடந்தது.

"ஆனால் அதில் நான் எதிர்பார்த்த சுவைகள்தான் இல்லை. என்னுடைய திருமண வாழ்க்கையினை நான் அனுபவித்தாகி விட்டது. ஏனிந்த வாழ்க்கை என்றுதான் இருக்கிறது. என்னைக் கேட்டால் கலையுல



கிற்கு வருகின்றவர்கள் திருமணமே செய்து கொள்ள வேண்டாம் என்றுதான் சொல்வேன். அதிலும் இரண்டாம் மனைவியாக வாழ்க்கைப்படுவது என்றால்...''

கலையுலகில் இது ஒரு சாபக்கேடாகத்தான் உள்ளது. எதையோ எதிர்பார்த்து இங்கு வந்துவிடும் இந்தப் பெண்மணிகளின் வாழ்க்கை எப்படியோ திசை திரும்பிப்போய் விடுகிறது. இல்லறம்தான் ஒவ்வொரு பெண்ணின் வாழ்க்கைக் கனவாகவும் இருக்கும். ஆனால் இங்கோ?

'ஐயையோ, கல்யாணமே வேண்டாம்...' என்று அலறும் அளவுக்கு வாழ்க்கை வெறுத்துப் போய் விடுகிறது இந்தப் பெண் மனங்களுக்கு. ஏனிந்த அவலநிலை...?

''அவலநிலைதான். வேறென்ன சொல்ல? நான் பார்த்த வரைக்கும் நாடக, சினிமா, நடிகைகள் எவ்வளவுதான் நல்லவர்களாக இருந்தாலும், என்ன, 'இவ நடிகைதானே' என்ற இளக்காரம் வந்து விடுகிறது. அதுதான் எங்கள் வாழ்க்கையைப் பாழடிக்கும் அம்சம்.''

என்று வருத்தத்தோடு சிரிக்கிறார் விஜயகுமாரி. நான் நாடகக் குழு அமைத்து ஒரு திறமையான குழு அமைப்பாளராக இருக்கப் பலவிதங்களில் என் கணவர் உதவுகிறார், அவர் இல்லையென்றால் என்னால் இவ்வளவு தூரம் முன்னேறி இருக்கவே முடியாது' என்று கூறினாலும் இவர் மனத்தில் அந்த ஏக்கம் இழையோடிக் கொண்டுதான் இருக்கிறது. என்ன இருந்தாலும் தனக்கே தனக்கென்று கணவர் இல்லையே என்ற ஆதங்கம். ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற வாழ்க்கையின் இன்பமும், உரிமைகளும், சந்தோஷமும் இதில். இல்லையே என்கிறார்.

நாடகக் குழுவிலும் போராட்டம்தான். நாற்பது பேரைப் பார்த்துக் கொண்டு யார் எந்த நேரத்திற்கு வராமல் போய்விடுவார்களோ என்று பயந்து கொண்டு...'' ஒவ்வொரு நாடகமும் நல்லபடியாக முடிய வேண்டுமே என்று வயிற்றில் நெருப்பைக் கட்டிக் கொண்டு இருப்பேன். என்ன இருந்தாலும் பெண்தானே! இவளுக்கென்ன பணிவது என்ற அலட்சியம் அங்கங்கே எழும்போது வயிற்றெரிச்சலாகத்தான் இருக்கும். கண்டும் காணாமல் போய்விட வேண்டியதுதான் என்ன செய்வது...?''

ஆக வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட போராட்டங்களுக்கும், சறுக்கல்களுக்கும் மாற்றாக இன்னொரு போராட்டம் மிகுந்த தொழிலையே சவாலாக ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறார் இந்தப் பெண்மணி. 'இதிலேயே என் வாழ்க்கை திரும்பி விட்டதால் என் பார்சனல் வாழ்க்கை என்னை அதிகம் கடுவதில்லை' என்கிறார் வருத்தத்துடன்.



சிரித்த முகத்துடன் மருமகள்



சாதாரண குடும்பப் பெண் என்ற நிலையிலிருந்து ஒரு மில்லின் நிர்வாகியாக மாறுவது என்பது எவ்வளவு பெரிய சாதனை! சாதாரண கல்விப் படிப்பை முயற்சியால் மாற்றி சரளமாக ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும் உரையாடவும் மேடையில் பேசவும் செய்வது என்றால் அதற்கு எத்தனை பயிற்சிகள் வேண்டும்? குடும்பப் பொறுப்புக்களையும், கல்லூரியை நிர்வகிக்கும் பொறுப்புக்களையும் மருமகள் இரண்டு பேரிடம் பகிர்ந்து கொடுத்து விட்டு அவர்களை ஊக்குவித்து, தட்டிக் கொடுத்து, திருத்துவது — இத்தனையும் திருமதி சந்திரகாந்தி கோவிந்தராஜுலுவிற்கு கைவந்தகலை.

''என் தாயும் தந்தையும் ஒரே நாளில் இறந்துபோனார்கள். வீட்டிற்கு மூத்தவளான நான் சற்றும் எதிர்பாராத மாபெரும் துக்கம். தீர்க்க முடியாத சோகம் அது. என் கவனத்தை மாற்ற முடிவு செய்திருக்கிறார் என் கணவர். அப்போது சந்திரா மில் ஆரம்பித்த புதிது. திடீரென்று ஒரு நாள் என்னை எம். டி. ஆகப்போட்டு ''நீ போய் மில்லைக் கவனி'' என்று கூறி விட்டார். எனக்கோ ஒண்ணும் தெரியாது. ''எல்லாம் நீ செய்வாய் போ'' என்று தள்ளிவிட்டார். இரண்டு வருடம் டெக்னிக்கல் லைன், மில்லின் பல விஷயங்கள் அத்துப்படி ஆகும் அளவுக்கு ட்யூஷன் சொல்லித் தர்ற மாதிரி, கூட இருந்து சொல்லிக் கொடுக்கவும் செய்தார். அப்புறம் எனக்கே ஆர்வம் ஏற்பட்டு பல விஷயங்களை தெரிஞ்சுக்க ஆரம்பித்தேன்.

''நான் சமூக சேவையில் ஈடுபட்டதற்கும் ஒரு கதை இருக்கிறது. கோவையின் சோஷியல் வெல்பேர் போர்டு சேர்மனு திடீர்னு என்னைப் போட்டுட்டாங்க. சமூக சேவையைப்பத்தி ஒண்ணும் தெரியாது. அப்பவும் என் கணவர் தான் ஊக்கம் கொடுத்து இதைச் சவாலாக எடுத்துப் பண்ணு'' என்றார். கோவை ஜில்லாவில் திம்பம் காட்டுக்குள் முதலில் போனேன். கிராமத்து மக்களைப் பார்த்துப் பேசி அவர்களின் தேவைகள் என்னவென்று தெரியறதுக்கு. கிராம மக்கள் கோபத்துடன் இருக்கிறார்கள் என்பது முதலிலேயே தெரியும். எனக்கு முன்னாலே சேர்மனு இருந்தவங்க சரியாக எதுவும் செய்யவில்லை என்பது அவர்களின் குறை. அதனால் ஏதாவது கலவரம் வரும் என்று எதிர்பார்த்து போலீஸ் உதவியுடன், ஆட்கள் உதவியுடன் திம்பம் காட்டிற்குள் போனேன்.

ஊருக்குள் நுழைந்தவுடன் அடிக்க வந்தாங்க. ''நாங்க கேக்கிற இடத்திலே கையெழுத்துப் போடுங்க'' என்று மிரட்டினார்கள். கூட வந்த போலீஸையும் மற்ற ஆட்களையும் தள்ளி நிற்கச் சொன்னேன். அவர்களிடம் அமைதியாகப் பேசி எல்லா உதவிகளையும் செய்வதாகச் சொல்லியும் அவர்கள் நம்பவில்லை. இரவு பத்துப்பேரை என் வீட்டிற்கு அழைத்து வந்து குளிக்க வைத்துச் சாப்பாடு போட்டுத் தூங்க வைத்தேன். காலையில் அவர்கள் எழுந்தவுடன். ''இப்பச் சொல்லுங்க. என்ன என்ன உதவி வேண்டும். பணம் எவ்வளவு வேண்டும்?'' என்றேன். பத்து பேரும் ''அம்மா உங்களை நம்பறோம். நீங்கள் சொன்னபடி கேட்கிறோம்.'' என்றார்கள்.

அடுத்த ஐந்து வருடத்தில் மகப்பேறு மருத்துவமனை, கிணறு, வைத்திய வசதி, கைத்தொழில் கற்றுத்தந்து எல்லா விதமான வசதிகளையும் செய்தேன். அந்த ஜனங்கள் இன்றும் கூட ஏதாவது உதவி கேட்டு என்னிடம் வருகிறார்கள். ஐந்து வருடம் கழித்து என் வேலைப்பளு அதிகமாகி விட்டதால், ஊரை விட்டுவிட்டுக் கிளம்பி விட்டேன். வரும்பொழுது ஜனங்கள் எல்லோரும் அழுதார்கள்.

''நிர்வாகியாக உங்களைப் பற்றி...?''

'' கடவுள் கிருபையிலே எங்களுக்கு எல்லா நிறுவனங்களிலும் நல்ல ஊழியர்கள் கிடைச்சிருக்காங்க. முதலாளிக்கு ஒரு சட்டம், தொழிலாளிக்கு ஒரு சட்டம்னு இருக்கக் கூடாது. ஆமா, முதலாளிக்கு எங்கே சட்டம்? இருந்தாலும் முதலாளியும்உழைக்கணும். நிறுவனம் வளரணுமின்னு நினைச்சா தான் வளரும். அதேபோல தொழிலாளியும் நல்லா இருந்தாதான் நாமும் நல்லா இருப்போம்ன்னு நெனைக்க வேண்டும்.

தெளிந்த அறிவும், நேர்க்கமான சிந்தனையும், பிரச்சினைகளை தைரியமாக எடுத்து அலசும் நிர்வாகியாகவும் பதவிகளை நிரம்பவகிக்கும் இவர், குடும்பத்தைப் பொறுத்த வரையும் வெற்றி பெற்றுத்தான் இருக்கிறார். அதற்குக் காரணம், பகிர்ந்து சொன்னும் தத்துவம்.

வீட்டிற்கு வந்த மருமகள்களை மாமியாராக மிரட்டி, குடும்பப் பூசலை வளர்க்காமல் அவர்களையும் தன்னைப் போலப் பொது வேலைகளில் ஈடுபடச் செய்கிறார். குடும்பப் பொறுப்பையும் பகிர்ந்து கொள்கிறார். ஆக, இவருடைய நிர்வாகத் திறமை குடும்பத்திலும் பளிச்சிடுகிறது. அதற்குச் சான்று சிரித்த முகத்துடன் வளைய வரும் இரண்டு மருமகள்களே.

பூங்கோதை குருதாஸ்

கொஞ்சு மொழி செல்வம் குறையற்று வாழ்ந்திட

உங்கள் குழந்தைக்கு
போலியோ சொட்டு மருந்து அளித்து
இளம்பிள்ளை வாத நோயிலிருந்து
பாதுகாப்பு அளித்திடுங்கள்.

மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் போலியோ
சொட்டு மருந்தும், ட்ரிபிளான்டிஜெனும்
அளிக்கப்படும் இடம்:



**தமிழ்நாடு தாதா
பார்மாசுடிக்கல்ஸ லிமிடெட்**

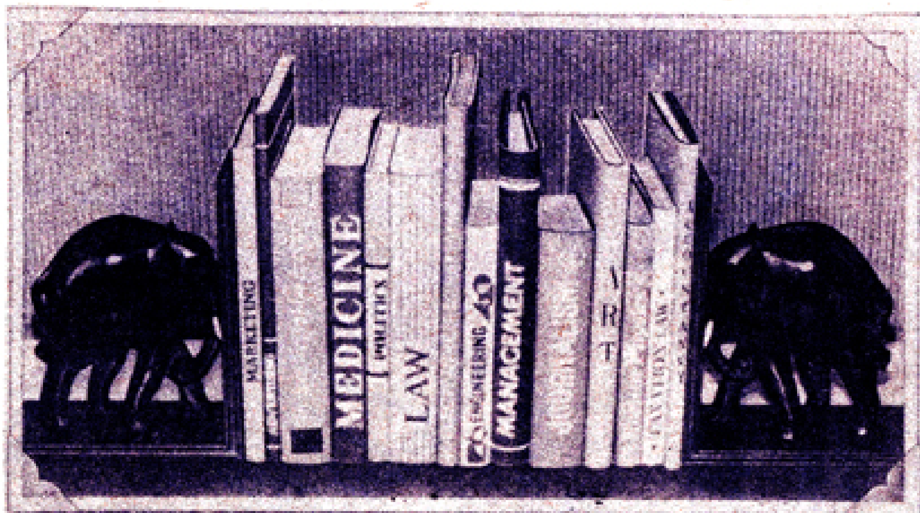
10, பத்மாவதியார் சாலை, ஜெய்பூர் நகர்
(ஆயிரம் விளக்கு மசூதி அருகில்)
சென்னை-600 086,
தொலைபேசி 810646

ஞாயிறு : காலை 8.30 முதல்
பகல் 12.30 வரை

புதன் : காலை 8.30 முதல்
பகல் 10.30 வரை

சனி : மாலை 3.00 முதல்
6.00 வரை

சிக்கனச் செலவுள்ள திருமணத் தரகராம் நாங்கள்
இக்கணம் தருகிறோம் சம்பந்தம் விரிவான அளவிலும்



THE TIMES OF INDIA



நாட்டிய உலகில் நடனத் தம்பதியர்

நடராஜ் - சகுந்தலா

● சுமார் நாற்பது ஆண்டுகளாக நாட்டியத் துறையில் கலைப் பணி செய்து வரும் மூத்த நடனத் தம்பதியரான இவர்களை, வடநாட்டு முன்னாள் பிரபல நடன ஜோடியான உதயசங்கர் — அமலா கலைஞர்களுக்கு ஒப்பிடலாம்.

திரு. நடராஜ் பரதக் கலையை முறையாகத் திருக்கழுக்குன்றம் துரைசாமி நட்டுவனாரிடம் பயின்றவர். மேலும் கேரள நாட்டு நடன வடிவமான கதகளியையும் முறையாகப் பயிற்சி பெற்றவர். வாலிபப் பருவத்தில் பாரதி தாசனாரோடு மிக நெருங்கிய தொடர்பு இருந்ததால் நாட்டியப் பாடல்களைத் தானே இயற்றுவாராம். இவர் தயாரிக்கும் நாட்டிய நாடகங்களுக்கு இவரே பாடல்களைப் புனைந்து, மெட்டுகளை அமைத்து நடனங்களைத் தாமே ''கோரியாகிராப்'' செய்து, நாட்டிய நாடகங்களில் பலபுதுமைகளைப் புகுத்தி, அவற்றின் வாயிலாக ஒவ்வொரு படைப்பிலும் வெற்றி காண்பதில் இவருக்கு நிகர் எவருமில்லை எனலாம். திருமதி. சகுந்தலா வழுவூர் ராமய்யா பிள்ளையிடம் பரதக் கலையினைப்பயின்றவர். இவர்கள் கலப்புமணத் தம்பதிகள். காதலித்துப் பல எதிர்ப்புகளைச் சமாளித்துத் திருமணம் செய்து கொண்டவர்கள். நாற்பது வருடங்களாக 'நடன கலாநிலையம்' என்ற பெயரில் ஒரு நடனப் பள்ளியை நடத்தி வருகிறார்கள்.

தனஞ்செயன் - சாந்தா

● உலகிலேயே மிகச் சிறந்த நாட்டியக் கல்லூரி என்று போற்றப்படும் 'கலா க்ஷேத்ரா'வின் முதல் தலைமுறை நடன பட்டதாரிகள் தனஞ்செயன் — சாந்தா தம்பதியினர்.

பயிற்சி முடிந்த பின்னர் இவர்கள் அக்கல்லூரியின் நாட்டியப் பிரிவில் ஆசிரியர்களாகவும், கலைஞர்களாகவும் சிறிதுகாலம் பணியாற்றினார்களாம். சமஸ்கிருதம், வேதாந்தம், இதர நுண்கலைகளையும் அக்கல்லூரிசாலையிலேயே கற்றார்கள்.

''நான் இக்கலைக்கு வந்ததே விதியின் செயல்தான் என்று சொல்லவேண்டும். கேரளாவிலுள்ள பய்யனூரில் ஓர் ஏழை அமெச்சூர் நாடக நடிகரின் ஏழை மகன் நான். என்னோடு பிறந்தவர்கள் ஏழு பேர்.

கலையை வளர்க்கத் திருமதி ருக்மிணிதேவி நல்ல பிள்ளைகளை அழைத்து வருமாறு சந்து பணிக்கரிடம் சொன்னார். அப்படித் தேடும் போது கிடைத்த பிள்ளை நான். கலாக்ஷேத்திரம் எங்கேயோ கிடந்த என்னை உச்சியில் ஏற்றியது.

எனக்கு நேர் எதிர் சாந்தா. வசதியான குடும்பம். இங்கே நடனம் பயில வந்த அவளையும் என்னையும் கலை ஒன்று சேர்த்தது. இதோ 'பரத கலாஞ்சலி' நாங்கள் வளர்த்த பிள்ளை.''

என்கிறார் திரு. தனஞ்செயன் நெகிழ்ச்சியுடன்.

நரசிம்மாச்சாரி - வசந்த லட்சுமி

● ஆந்திர மண்ணின் புகழ் பெற்ற கலைஞர் சத்தியநாராயணாச்சாரியின் மகனான நரசிம்மாச்சாரிக்கும் கலையில் ஈடுபாடு இருந்ததில் ஆச்சரியமில்லைதானே! இவருக்கும் நடனப் பயிற்சி அளித்தது 'கலாக்ஷேத்திரா' தான். இசையும், வீணையும் இவர் கூட அறிந்திருந்தது. 'கலையுணர்வு மிக்கவருக்குத்தான் என் பேத்தியைக் கொடுப்பேன்' என்ற பாட்டியின் ஆதங்கப்படி இவர் கரம் பிடித்தவர் நாட்டிய தாரகை வசந்தலட்சுமி. இருவரும் இணைந்து மேல்நாடுகளுக்கெல்லாம் சென்று நடன நிகழ்ச்சியை நடத்தியிருக்கிறார்கள்.

குச்சுப்புடியிலும் தேர்ந்தவர்கள் இவர்கள். இத்தம்பதியர் ஆடும் பரதநாட்டியத்தில் குச்சுப்புடியின் சாயல் இருக்கிறது என்பதையே மறுத்தார்கள். ''ஒவ்வொரு நடன வடிவிற்கும், ஒவ்வொரு இலக்கணம் வரைமுறைகள் உண்டு. ஒன்றில் ஒன்று கலக்க முடியாத தன்மை கொண்டவை. இதையறிந்தவர்கள் எங்களைக் குற்றம் சொல்ல மாட்டார்கள்.'' என்கிறார் கடுமையாக.

-கே. எஸ். ராமன்

"அம்மா, இது புது டூத்பேஸ்ட்டா?"





இல்லம்மா கண்ணு,
இது நாம் எப்போதும் வாங்கும்,
உனக்குப் பிடித்தமான
பினுகா ஃப்ளோரைட் தான்
இப்போது அழகான புதிய பேக்கில்!

பினுகா ஃப்ளோரைட் உண்மையிலேயே பல்லின் எனாமலோடு கலந்து, உங்கள் பற்களைப் பலப்படுத்துகிறது. பற்சிதைவையும் வலிதரும் சொத்தையையும் தடுத்து நிறுத்துகிறது. பினுகா ஃப்ளோரைட் உபயோகித்து உங்கள் பற்களுக்குப் பாதுகாப்பளியுங்கள். இன்றே வாங்குங்கள்.

உங்கள் பற்கள் பல்லாண்டு வாழ

பினுகா ஃப்ளோரைட்
டூத்பேஸ்ட்

இந்தியாவின் முதன் முதல் சக்தி வாய்ந்த ஃப்ளோரைட் பற்பசை

ULKA-HCG- 4 -84 TAM

4

அவன் போய்ச் சேர்ந்த போது அங்கு எட்டுப் பேர் உட்கார்ந்திருந்தார்கள். அதில் இரண்டு பெண்கள் மிகச் சிரத்தையாக அலங்கரித்துக் கொண்டு வந்திருந்தார்கள். ட்ரஸ்ஸுக்கு மார்க் என்றால் இவர்களுக்குத் தான் வேலை கிடைக்கும் என்று அவன் நினைத்துக் கொண்டான்.

''ஹாய் பாலு!''

பின்னாலிருந்து மெல்லிசாகக் குரல் கேட்டது.

அவன் சட்டென்று திரும்பிப் பார்த்தான்.

ரமேஷ்.

''ஓ, நா உன்னைக் கவனிக்கவேயில்லே!''

''எப்படிக் கவனிப்பே? உன் கவனம் தான் வேறே எங்கேயோ இருக்கிறதே!''

பாலு புன்னகைத்தான்.

''நமக்கு இங்கே சான்ஸ் எப்படியிருக்கும்னு நினைக்கிறே?''

ரமேஷ் உதட்டைப் பிதுக்கி விரல்களை குறுக்காக வைத்துக் காண்பித்தான். குரலைத் தாழ்த்திக் கொண்டான்.

''இங்கே இரண்டு பேர் மினிஸ்டர் சிபாரிசு. இரண்டு பேர் எம். பி. சிபாரிசு தீ?''

''வெங்கடாசலபதி!''

''யார் அது?''

''திருப்பதியிலே இருக்கார். தெரியாது?''

ரமேஷ் சிரித்தான்.

''நா லோக்கல் ஆளைத்தான் பிடிச்சேன். சரோஜினி நகர் பிள்ளையார்!''

தங்கள் ஜோக்கைத் தாங்களே ரசித்துக் கொண்டு சிரிக்கையில் சிரிப்பின் விளிம்பில் சந்தேகம் நின்றது—

இங்கேயும் சிபாரிசுதானா?

எல்லைகளின் விளிம்பில்...

வாஸந்தி

இருவரும் பிறகு எதுவும் பேசாமல் தங்கள் சந்தேகங்களில், சந்தேகம் விளைவித்த கவலையில் மூழ்கிப் போய் உட்கார்ந்திருந்தார்கள். உள்ளே சென்று வெளியே வருகிறவர்களை எந்தவித பிரத்யேக உணர்ச்சியும் ஏற்படாத பார்வை பார்த்தார்கள்.

இந்த டிகிரியை எவனும் மதிக்காதபோது நான் மட்டும் ஏன் மதிக்க வேண்டும்? என் தேசத்தின் முன்னேற்றத்துக்காக, அதன் வளர்ச்சிக்காக, என் படிப்பை அறிவை, அர்ப்பணிக்க விரும்புகிறேன் என்கிற லட்சியப் பிதற்றல்கள் எல்லாம் எனக்கெதற்கு?

எனக்கு நிலையான வருமானம் அவசியம். அது சிகரெட் விற்றுக் கிடைத்தால் என்ன. அறிவை விற்றுக் கிடைத்தாலென்ன?



வாட் ஈஸ் ராங் இன் தட் டாம் இட்!

''மிஸ்டர் பாலசந்தர்!''

அவன் திடுக்கிட்டு சுயநினைவுக்கு வந்தான். எழுந்து கோட்டையும் 'டை'யையும் சரி செய்து கொண்டான்.

''பெஸ்ட் ஆஃப் லக்!'' என்று ரமேஷ் கிசுகிசுத்தான்.

''தாங்க் யூ!''

மார்பு வெகு வேகமாகப் படபடத்தது. ஒரு பெரிய வட்டமேஜையின் பாதிவட்டம் மறைத்தபடி நான்கு பேர் உட்கார்ந்திருந்தார்கள்.

''குட்மார்னிங் ஸர்ஸ்!''

''குட்மார்னிங், உட்காருங்கள் மிஸ்டர் பாலசந்தர்!''

எட்டுக் கண்களின் ஊடுருவலில் அவன் உணர்ச்சிகளின் விளிம்பில் அமர்ந்தான்.

''பட்டம் கிடைத்து நான்கு மாதங்களாக என்ன செய்தீர்கள் பாலசந்தர்?''

''வேலைக்காக அலைந்து கொண்டிருந்தேன். ஃப்ரெஞ்ச் படித்தேன். தட்டெழுத்து சுருக்கெழுத்து கற்றுக் கொண்டேன். பொழுதை வீணாக்கக் கூடாது என்கிற எண்ணம் மாத்திரமில்லை. வேலைக் கிடைக்கவில்லை என்ற ஏமாற்றத்தை மறைக்க!''

பச்சை கறிவேப்பிலையையோ அல்லது வீணாக வாடும் கறிவேப்பிலையையோ தோசை மிளகாய்ப் பொடிக்கு மிளகாய் வறுத்தவுடன் கறிவேப்பிலையையும் போட்டு மொறு மொறுப்பாக வறுத்து மிளகாயுடன் சேர்த்து இடித்தால் மிளகாய்பொடி சுவையாகவும்,மணமாகவும் இருக்கும். கறிவேப்பிலை உடலுக்கும் நல்லது. மிளகாய்ப்பொடி சுள்ளென்று காரமாக இல்லாமலும் இருக்கும்.

—புவனேஸ்வரி

''வேலை ஏன் கிடைக்கவில்லை?''

இண்டலா! என்று அவனுக்கு ஆத்திரம் வந்தது.

இவர்கள் என்ன வேண்டுமானாலும் நினைத்துக் கொள்ளட்டும் என்ற வைராக்கியத்துடன் அவன் புன்னகைத்தான்.

''நிச்சயம் என் திறமைக் குறைவினால் இல்லை! என்னிடம் மினிஸ்டர்களின் சிபாரிசு கடிதம் இல்லாதது தான் குறை!''

மிக லேசாகப் புன்னகைக் கீற்று ஒன்று எதிர்த்த முகங்களில் தோன்றி மறைந்தது.

''இண்டர்வ்யூ நடத்தும் ஸ்தாபனங்களை பற்றி மிக மோசமான அபிப்பிராயம் வைத்திருக்கிறீர்கள் மிஸ்டர் பாலசந்தர். ஹைலி அப்ஜெக்ஷனபிள்!''

பத்தோடு பதினொன்று அத்தோடு இதுவும் என்று தனக்குள் எண்ணியபடி அவன் சொன்னான்.

''ஒரு அபிப்ராயம் இல்லை. இதுஉண்மை. இதுவரை நான் சென்ற தேர்வுகள் எல்லாம் அப்படித்தான் இருந்தன. நீங்கள் நடத்தும் தேர்வு வித்தியாசமாக இருக்கும் என்கிற தென்பில்தான் இங்கு வந்திருக்கிறேன்.''

''முகத்தைப் பார்த்தால் தென்பாகத் தெரியவில்லை. யூ ஆர் நெர்வஸ்!''

''நோ. ஐ ஆம் நாட்!''

''குட். தன்னம்பிக்கை என்பது மிகவும் அவசியமான குணம். நீங்கள் தமிழ்நாட்டை சேர்ந்தவரா?''

''ஆமாம். அதாவது என்னுடைய பெற்றோர்கள், முன்னோர்கள்....''

''நீங்கள்?''

''நான் டில்லியில் பிறந்து வளர்ந்தவன். ஹிந்தி என் ஸெகண்ட் லாங்குவேஜ். தமிழ் என் தாய் பாஷையானதால் தமிழ் பேசுகிறேன். மற்றபடி எந்த மாநிலத்தோடும் என்னை இணைத்துக் கொள்ள எனக்குத் தோன்றுவதில்லை. நான் ஒரு இந்தியன் என்கிற எண்ணத்தைத் தவிர வேறுவிதமாக என்னை நினைத்துக் கொள்வதில்லை.''

அவன் உதட்டைக் கடித்துக் கொண்டான். எதிரில் இருந்தவர்களின் முகத்தில் எந்தவித பாவமும் தெரியவில்லை. உளறினோம் என்று அவன் அவசரமாக நினைத்துக் கொண்டான். சினிமா வசனம் பேசுகிறான் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கப்போகிறார்கள். தங்களை இம்ப்ரெஸ் செய்வதற்காக......

''நீங்கள் உங்களைத் தமிழர் என்று தனிப்பட்ட முறையில் நினைத்துக் கொள்ளாவிட்டால் பரவாயில்லை. தமிழைப் பற்றிப் பொதுவான அறிவை எதிர்பார்க்கலாம் அல்லவா? ஒரு தமிழ் இலக்கியவாதியின் பெயரைச் சொல்ல முடியுமா?''

அவன் லேசான அதிர்ச்சியுடன் அவர்களைப் பார்த்தான். என்ன வேலைக்காக இந்தத் தேர்வு என்று கேட்க வேண்டும் போலிருந்தது. இண்டல் செய்கிறீர்களா என்று கேட்க வேண்டும் போல்.....

அவர்கள் தங்களது தடித்த கண்ணாடிகள் வழியாக ஒரு மெல்லிதான கருணையுடன் பார்த்தார்கள்.

''தெ மஸ்ட் பி க்ரேஸி'' என்று தனக்குள் எழுந்த எரிச்சலை அடக்கப் பார்க்கையில் ஒரு பெயர் கூட ஞாபகத்துக்கு வரமாட்டேன் என்றது. கூடம் ஏற்றின நேரத்தில் அம்மா ஏதாவது டிப்ஸ் கொடுத்திருக்கலாம். ஃபிஸிக்ஸுக்கும் தமிழ் இலக்கியத்துக்கும் என்ன முடிச்சு? தமிழ் என் பாடமில்லை என்று சொல்ல வெட்கமேற்பட்டது.

''என்ன ஒரு பெயர் கூட ஞாபகம் வரவில்லையா?''

ஊஹூம். ஒன்று கூட நினைவில் வரவில்லை. தமிழ்நாட்டு பஸ்களில் பார்த்த அந்த தாடிக்காரரின் படம் நினைவுக்கு வந்தது.

ஆனால் பெயர்?

என்ன முயன்றும் நினைவுக்கு வரவில்லை.

வளரும் குழந்தைகளுக்குத்

தேவை ஒரு விசேட திட உணவு...

ஃபாரெக்ஸ்

காரணம், குழந்தைகளின் விரைந்த முழுவளர்ச்சிக்கான அதிக ஊட்டச்சத்துள்ள திட உணவாகும் ஃபாரெக்ஸ்.

1. ஃபாரெக்ஸ் புரதச்சத்து நிரம்பியதாகும்—உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு இது அத்தியாவசியமாகும்.

2. ஃபாரெக்ஸ் வேறெந்த பிராண்டு செய்யப்பட்ட திட உணவைக் காட்டிலும் அதிக இரும்புச் சத்துள்ளதாகும். இது குழந்தைக்குத் தொற்றுநோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் ஆரோக்கியமான இரத்தத்தையும் அளிக்கிறது.

3. ஃபாரெக்ஸில் கால்ஷியம் மற்றும் ஃபாஸ்ஃபரஸ் சரியான விகிதத்தில் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆரோக்கியமான எலும்புகளையும் திடமான பற்களையும் பெற இவை உதவுகின்றன.

4. தவிர ஃபாரெக்ஸ், குழந்தையின் மென்மையான செரிக்கும் சக்திக்கேற்றவாறு விசேஷமாக முன்கூட்டியே பக்குவம் செய்யப்பட்டதாகும்.



டாக்டர்கள் சிபாரிசு செய்வது

ஃபாரெக்ஸ்®

வழங்குவோர் **க்ளாக்ஸோ**

CASGLF.42.203 TM

''திருவான்மியூர்'' என்று அசம்பாவிதமாக மண்டையில் பிடிவாதமாக வார்த்தை நின்றது.

''யாருமே தெரியவில்லையா? தமிழ் நீங்கள் படிக்காவிட்டால் என்ன? ஒரு கவியின் நூற்றாண்டு நடந்ததே. அதாவது தெரியுமா?''

''ஓ. பாரதி!''

''குட். ரொம்ப சீக்கிரம் சொல்லி விட்டீர்கள்!''

அவனுக்கு அசாத்திய எரிச்சல் ஏற்பட்டது. நான் பாரதியின் கொள்ளுப்பாட்டனைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன் என்று சொல்ல நினைத்து வாயை மூடிக் கொண்டான். அடுத்து பாரதிப் பாடல் ஒன்று சொல்லச் சொல்வார்களோ?

கேட்டால் 'நோ தாங்க் யூ' என்று எழுந்து விடவேண்டும்....

போய்விட்டுப் போகிறது என்று பரிந்து கொண்டு வந்தாற்போல் வந்தார் இன்னொருத்தர். ''பொது அறிவு இல்லாவிட்டாலும் உங்கள் பாடத்தைப் பற்றின விஷய அறிவு இருக்கிறதா பார்ப்போம்...''

அவர்கள் தொடர்ந்து கேட்ட இரண்டு மூன்று கேள்விகளுக்கு அவன் வினாடி கூடத் தயங்காமல் பதில் சொன்னான்.

இருந்தும் தேர்வு முடிந்து வெளியில் வந்த போது எல்லாம் ஒரே அபத்தமாகத் தோன்றிற்று. எதற்காக இந்தத் தேர்வு என்ன பதில் சொன்னோம் என்றே புரியாத குழப்பமாக இருந்தது.

அகர வரிசைப்படி ரமேஷின் முறை வருவதற்கு இன்னும் ஐந்து பேர்கள் இருந்ததால் அவன் தூரத்திலிருந்தபடியே அவனைப் பார்த்து உதட்டைப் பிதுக்கி விட்டு வெளியிலே வந்தான். பெரிய காம்பவுண்டில் இருந்த மரத்தடியில் அமர்ந்தபடி இந்த இரண்டு பெண்களில் ஒருத்தி அழுதுகொண்டிருந்தாள். அவனுக்கு ஐயோ பாவம் என்றிருந்தது. இவர்களை என்ன கேள்விகள் கேட்டார்களோ? என்ன விவஸ்தை கெட்ட இண்டர்வ்யூக்கள்! குலாம்காதருக்கும் கோகுலாஷ்டமிக்கும் முடிச்சுப் போட்டுக்கொண்டு கேள்விகள்! அவர்கள் கேட்ட கேள்விகளும் தான் விழித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்ததையும் நினைக்க நினைக்க சிரிப்பு வந்தது. பாரதி. திருவள்ளுவரின் பெயர் எப்படி மறந்து போயிற்று? மாலுவிடம் இதைப் பற்றிச் சொன்னால் விழுந்து விழுந்து சிரிப்பாள். மாலுவைப் பற்றி நினைத்ததும் அப்பாவிடம் அவன் சவால் விட்டது ஞாபகத்திற்கு வந்தது. அப்பாவின் சேவியிலும் லெண்டலிலும் ஏதும் தப்பில்லை என்று நினைக்கையில் என்னவோ மாதிரி இருந்தது. இப்போதைக்கு உத்தியோகம் கிடைக்கும் வழியைக் காணோம்......

சட்டென்று அவன் கவனம் கலைந்தது. ஷாஜஹான் ரோடில் நீளச் சென்ற ஒரு ஸ்கூட்டரில் பிலியனில் ஒரு ஆணுக்குப் பின்னால் மாலு சென்று கொண்டிருந்தாள். மயிர்க்கற்றைகள் காற்றில் பறக்க வரிசைப்பல் புன்னகையில் மின்ன... (தொடரும்)



பரிசுபெற்ற குறிப்புக்களைத் தேர்ந்தெடுத்தவர்கள்

அழகப்பா நகர் பெண்கள் மன்றம்,
அழகப்பா நகர்,
சென்னை-40.

இம்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு: **எவர்சில்வர் டிரம்**

கீரை மிக்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

பொன்னாங்கண்ணி கீரை, சிறு கீரை, பசலைக் கீரை, முளைக் கீரை, மணத்தக்காளி

பாத்திரங்களைப் பரிசளித்தவர்

குமாரி G. பகவதிலெட்சுமி
17, வடக்கு ரத வீதி
கைலாசபுரம்
திருநெல்வேலி ஜங்ஷன்



கீரை, கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை —ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு பிடி.
பச்சைப் பட்டாணி — 100 கிராம்.
ஸோயா பீன்ஸ் — 50 கிராம்.
துவரம் பருப்பு — 50 கிராம்.
பூண்டு 10 பல்.
இஞ்சி — 1 துண்டு.
கசகசா — 2 ஸ்பூன்.
தேங்காய் — 1 வில்லல்.
பச்சை மிளகாய் — 5.
பச்சைக் கொத்துமல்லி — சிறிதளவு.
பெருஞ்சீரகம், — 1 ஸ்பூன்.
தக்காளி — கால் கிலோ.
பெரிய வெங்காயம் — 4
உப்பு — (தேவையான அளவு).
மஞ்சள்பொடி — அரை ஸ்பூன்.
நெய் — 4 ஸ்பூன்.
கடுகு — 1 ஸ்பூன்.
உளுத்தம்பருப்பு — 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை:

வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு, அதில் பூண்டை லேசாக வதக்கிக் கொண்டு கசகசாவைப் போடவும். கசகசா வெடிக்க ஆரம்பித்ததும் பெருஞ்சீரகத்தைப்போட்டு லேசாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் இஞ்சி, கொத்துமல்லி, தேங்காய், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அம்மியில் நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது தண்ணீர்விட்டு துவரம் பருப்பை வேக வைக்கவும். பட்டாணியையும், ஸோயா பீன்ஸையும் நீரில் ஊற வைக்கவும். துவரம் பருப்பு முக்கால் வேக்காடாக வெந்ததும் ஊற வைத்த பட்டாணியையும் ஸோயா பீன்ஸையும் போட்டு நன்கு வேக வைத்து இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது நெய் விட்டு வெங்காயத்தைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு ப்ரவுன் கலருக்கு வதக்கவும். அதில் அரை டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு வைக்கவும். இதற்கு நடுவில் கீரை வகைகளைப் பொடியாக நறுக்கி நன்கு இரு முறை அலசி வைக்கவும். தண்ணீர் கட்டதும் கீரை வகைகளைப் போட்டு மூடி வைக்கவும். கீரை நன்கு வெந்ததும், தக்காளி, உப்பு, மஞ்சள் பொடி போடவும். கீரை மசிந்து வரும் சமயம் வேகவைத்த பருப்பு வகைகளைப் போட்டு அரைத்த விழுதையும் போட்டு கொட்டவும். இரண்டு ஸ்பூன் காய்ச்சிய தேங்காயெண்ணெயையும் மீதமுள்ள நெய்யையும் விட்டு நன்கு ளெறி இறக்கி வைக்கவும்.

—எஸ். சுகந்தா, குரோம்பேட்டை, சென்னை—44.

இரண்டாம் பரிசு: அடுக்கு

முருங்கைக் கீரை மசாலா கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருள்கள்

கடலை பருப்பு — 150 கிராம்.
துவரம் பருப்பு — 150 கிராம்.
மிளகாய் வத்தல் — 6.
உப்பு — தேவையான அளவு.
ஆய்ந்த முருங்கைக்கீரை — ஒன்றரை கப்.
ஆய்ந்து, களைந்து, உலர்த்தி அரைத்த அரிசி மாவு — அரை லிட்டர்
வெங்காயம் — பெரியது — 1.
பூண்டு—1.
இஞ்சி — 1 துண்டு.
மசாலாப்பொடி — 1 டீஸ்பூன்.
கடுகு, உ. பருப்பு சிறிதளவு.
டால்டா தேவையான அளவு.

செய்முறை:

பூர்ணம்: பருப்பு இரண்டையும் ஊற வைத்து, மிளகாய் வத்தல், உப்புடன் சிறிது கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அதில் முருங்கைக் கீரையை நன்றாகக் கலந்து ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் தாளித்துப் பிறகு பொடிப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சியை வதக்கவும். மசாலாப் பொடியை போட்டு, வெந்த மாவையும் போட்டு, உதிர் உதிராக வரும் வரை கிளறவும்.

கொழுக்கட்டை மாவு: அரிசி மாவிற்கு சம அளவு நீரை அடிகனமான பாத்திரத்தில் கொதிக்க வைக்கவும். சிறிதளவு உப்பும், நல்லெண்ணெயும் சேர்த்து, நன்றாக கொதி வந்த பிறகு மாவைப் போட்டுக் கிளறி, வெந்தபிறகு கீழே இறக்கவும்.

ஒரு பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு மாவை எடுத்துக் கிண்ணம் போல் செய்து அதில் ஒரு ஸ்பூன் பூரணத்தை வைத்து அதை மூடவும். சிறிதளவு மாவை சின்ன முக்கோண வடிவில் செய்து மூடிய கொழுக்கட்டையின் ஓரத்தில் ஒட்டி (பார்ப்பதற்கு மீன் வடிவத்தில்) வேக வைக்கவும். வெந்த பிறகு கண்களுக்குச் சிறிய கடுகை முன்பக்கத்தின் இருபக்கமும் புதைக்கவும். குழந்தைகள் இதனை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

—சசிசங்கர், மாயூரம்.







அப்பாவுக்குப் பிடித்தது — அம்மாவுக்குப் பிடிக்காது!



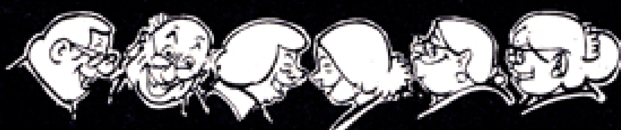


தாத்தாவுக்குப் பிடித்தது — பாட்டி விரும்பாதது!





அண்ணாவுக்குப் பிடித்தது — அக்காவுக்கு ஆகாது!



ஆனால்
எல்லோருக்கும் பிடித்த
ஒன்று...

நரசுஸ் காபி

அது குடும்பத்தின் தோழன்.



ஜீவனுள்ள ஒரே காபி!

நரசுஸ்

"தெர்மலோ" காபி!

நரசுஸ் காபி கம்பெனி

சேலம் 636 007. கிளைகள்: தமிழ்நாடெங்கும்.

ADWAVE/NCC/2504

மூன்றும் பரிசு: ஜக், சொம்பு

வெந்தியக் கீரை பைப்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா — ஒன்றரை கப்.
டால்டா — முக்கால் கப்.
டேபிள் சால்ட் — அரை டீஸ்பூன்.
ஐஸ் தண்ணீர் — 6 டீஸ்பூன்.
வெந்தயக் கீரை பொடியாக நறுக்கியது — 2 கப்.
பச்சைக் கொத்தமல்லி பொடியாக நறுக்கியது — அரை கப்.
துருவிய கொப்பரை தேங்காய், கசகசா, வெங்காயம் துருவியது — ஒவ்வொன்றும் இரண்டு ஸ்பூன்.
இஞ்சி, பூண்டு, தனியா பௌடர், சீரகப் பௌடர், மிளகாய்ப் பொடி — ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு ஸ்பூன்.
தேவையான உப்பு.

செய்முறை:

மைதா, டால்டா, உப்பு மூன்றையும் தட்டில் போட்டுக் கலக்கவும். பிறகு ஐஸ் தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசைந்து பாலிதின் பையில் போட்டு 1 மணி நேரம் குளிர வைக்கவும். மசாலாவைத் தயார் செய்யவும். கொப்பரை, கசகசாவை பொன்னிறமாக வறுத்துப் பொடி செய்யவும். வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெ விட்டு, வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, முதலியவற்றைப் பொன்னிறமாக வதக்கி, வெந்தயக்கீரை, மிளகாய்ப்பொடி சேர்த்து தாழ்ந்த தணலில், வதக்கவும். தண்ணீர் வற்றி வதங்கிய பிறகு உப்பு, கொப்பரைப் பொடி, கொத்தமல்லி, சீரகம் தனியாப் பொடி சேர்த்து கலந்து ஆற வைக்கவும். மாவை இரண்டு பாகமாகப் பிரித்து ஒரு பாதியை ¼'' தடிமனுக்கு சப்பாத்திஇடவும் அலுமினியத் தட்டில் வைத்து வதக்கிய கீரையை பரப்பவும். இன்னுமொரு பாதி மாவைச் சப்பாத்தி இட்டு மூடி ஓரங்களைத் தண்ணீர் தொட்டு ஒட்டவும். இதை 30—40 நிமிடம் அவனில் பேக் செய்யவும். பரிமாறும் சமயம் துருவிய சீஸ், தக்காளி வில்லைகளால் அலங்கரிக்கவும். இது ஒரு முழு சாப்பாடு மாதிரி ஆகும்.

—சாவித்திரி ராமநாதன், ஆவடி, சென்னை—54

ஆறுதல் பரிசு: எவர்சில்வர் ப்ளவர்வாஸ்

கீரை "ஸ்க்வாஷ்"

தேவையான பொருட்கள்:

சிவந்த சிவப்புக் கீரை — 2 கட்டு.
சர்க்கரை — கீரை சாறளவு.
சிட்ரிக் ஆஸிட் — 1 டீஸ்பூன்.
எஸென்ஸ் — சில துளிகள்.

செய்முறை:

முதலில் கீரையை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து ஆட்டுக்கல்லில் லேசாக மரகலக்கையால் இடிக்கவும். சுமாராக மூன்று டம்ளர் தண்ணீர் விட்டுக் கசக்கிப் பிழியவும். சுத்தமான வெள்ளைத் துணியால் வடிக்கட்டி வைக்கவும். பிறகு கீரை சாறு இருக்கும் அளவுக்கு சர்க்கரையை அதே அளவு தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து ஸிரப் காய்ச்சவும். காய்ச்சும் போதே சிட்ரிக் ஆஸிட் சேர்க்கவும். சர்க்கரை நன்குகரைந்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி ஆறவிடவும் லேசாக சூடு இருக்கும் போது கீரைச் சாற்றை விட்டு எஸென்ஸ் சேர்த்து நன்கு கலக்கிப் பாட்டிலில் விட்டு வைக்கவும். தேவையான போது ஆரஞ்சு ஸ்குவாஷ் உபயோகப்படுத்துவது போல் குளிர்பானம் தயாரிக்க உதவும். ருசியும் நன்றாக இருக்கும். சத்தும் கூடுதலாக இருக்கும்.

—திருமதி விஸ்வநாதன், கொச்சி.

ஆறுதல் பரிசு: எவர்சில்வர் ப்ளவர்வாஸ்

அகத்திக் கீரைப்பொடி

தேவையான பொருட்கள்:

அகத்திக் கீரை — 1 சிறிய கட்டு.
சிவப்பு மிளகாய் — 6.
எள் — 2 மேசைக் கரண்டி.
பூண்டு — 15.
உளுத்தம்பருப்பு — அரை தேக்கரண்டி.
எண்ணெ — தாளிப்பதற்கு.
உப்பு — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

சிவப்பு மிளகாய், எள், அகத்திக்கீரை, ஆகியவைகளை தனித்தனியாக எண்ணெயில்லாமல் வறுத்துக் கொள்ளவும். வறுத்த சிவப்பு மிளகாய், எள்ளுடன் உப்பு சேர்த்து இடித்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் வறுத்த அகத்திக் கீரையையும் இடித்து அதை உரலிலிருந்து எடுக்கும் சமயத்தில் பாதி அளவு வெள்ளைப் பூண்டுகளையும் போட்டு நைசாக இடித்து எடுக்கவும். வாணலியில் உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து மீதியுள்ள வெள்ளைப் பூண்டுகளை வதக்கி பிறகு கீரையுடன் இடித்த பொடியைப் போட்டு ஐந்து நிமிடம் வதக்கி எடுக்கவும். இந்தப் பொடியை சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

டி.சொவர்ணலதா.கன்னங்குறிச்சி சேலம்-8.



சாதாரணமாகப் 'போலீஸ்' என்ற வார்த்தையைக் கேட்டாலே நமக்குச் சற்று உதறல்தான். ஆனால் ஒரு பெண் போலீஸ் பெயரைக் கேட்டு நான்காண்டுகளுக்கு முன்பு வரை வேலூரில் அழுத குழந்தை கூட வாய்மூடிக் கொள்ளுமளவு குற்றம் புரிபவர்களோ நடுங்கினார்கள் என்றால் சற்று வியப்பாகத்தான் இருக்கிறது. ஆனால் அது உண்மை.

பெண் தனியாக என்ன சாதிக்க முடியும்? அதுவும் ஆண்களுக்கே சற்று கடுமையான வேலையான போலீஸ்துறையில்? தமது அனுபவங்கள் மூலம் இந்தக் கேள்வியைச் சிதற அடித்திருக்கிறார் திருமதி திலகவதி.

1973—ல் முதலில் பெண் போலீசைத் தேர்வு செய்து போது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட முதல் பெண் போலீஸ் இவர். போலீஸ் துறையில் தான் சேர வேண்டும் என்ற லட்சிய நோக்கு ஏதும் இவருக்கில்லை. 'ஐ. ஏ. எஸ்.' படிக்க நினைத்து முடியாமல்

பெண் என்பதை மறந்து விட வேண்டும்

'ஐ.பி.எஸ்.' படித்து வேலூரில் உதவி போலீஸ் சூப்பிரெண்டெண்டாக நியமிக்கப்பட்ட இவர், மூன்றாண்டுகளுக்குப் பிறகு ஜாயின்ட் சூப்பிரெண்டெண்டாக திருச்சிக்கு மாற்றல் ஆகி, தற்போது உதவி ஜெனரல் சூப்பிரெண்டெண்டாக சென்னையில் போலீஸ் ஜெனரல் அலுவலகத்தில் சிவில் சப்ளை பிரிவுக்கு மாற்றலாகியுள்ளார்.

''பெண்கள் பொதுவாக போலீஸ் துறைக்குத் தேவையா?''

''ஏன் தேவையில்லை? ஒவ்வொரு துறையிலும் இன்று பெண்களின் பங்கு இன்றியமையாததாக இருக்கும் போது இதில் ஏன் இந்தக் கேள்வி? மேலும் நமது அரசியல் சட்டத்திலேயே 'ஒரு கிரைம் (கொலை வழக்கு) சப்ஜக்டை விசாரணை செய்யும் போது பின்னணியில் கண்டிப்பாக பெண்களும் உதவ வேண்டும் என்ற விதியிருக்கிறது— அது வளர்ந்து இப்போது எல்லோருக்கும் தெரியும்படியாக போலீஸ் துறையில் காவலர்களாக பெண்கள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார்கள்'' என்று முடித்தார்.

''அப்படியென்ன பெண் போலீஸ் வழக்குகளை வெற்றியடையச் செய்வார்கள்'' என்ற கேள்விக்கு உடனடியாக பதில் வருகிறது.

''குற்றங்கள், சாதாரணமாக ஆண்கள், பெண்கள், முதியோர், குழந்தைகள் என்று அனைத்துத் தரப்பிலிருந்தும் வருகிறது. அப்படியிருக்கும் போது பெண்களிடமிருந்து (குற்றவாளிகள்) உண்மைகளை ஆண் காவலர்களை விட பெண் போலீஸார் தனிமையாக விசாரித்து வரவழைப்பார்கள். மேலும் ஒரு பெண் கடத்தல் செய்கிறாள் என்றால் அவளது உடலை ஆண்போலீஸார் பெண் போலீஸைப் போல் சோதனை செய்ய இயலாது. மேலும் கிளர்ச்சியைத் தூண்டுகின்ற போராட்டங்களில் ஊர்வலத்திற்கு முன்பாக பெண்களைத்தான் நிறுத்துகிறார்கள்—அப்போது பெண் போலீஸ் தான் அந்த ஊர்வலப் பெண்களை அப்புறப்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது.''

''பெண்கள் சாதாரணமாக இத்துறைக்கு அதிகம் வருகிறார்களா? அவர்களது பணி எப்படியிருக்க வேண்டும்?''

''கண்டிப்பாக இன்று இந்தத் துறைக்கு பெண்கள் அதிகம் வருகிறார்கள். சுமார் எழுநூறு பெண்களுக்கு வேலூரில் ஒன்பது மாதங்கள் நான் பயிற்சியளித்த போது அவர்கள் இத்துறையில் காட்டிய ஆர்வம் என்னைக் கவர்ந்தது. அவர்களுக்கு நான் சொல்ல விரும்புவதெல்லாம் துறைக்கு வந்த பிறகு தான் பெண் என்பதை மறந்து விடவேண்டும் என்பதைத்தான். பெண்மைக்குரிய நாணம், பயம், நளினம் ஆகியவைதான் அவர்களது ஆக்கப்பூர்வ பணிகளுக்கு முதல் எதிரி. மேலும் தமது வேலையில் முரட்டுத்தனமான கண்டிப்பும் கூடாது''

ஒருசமயம் வேலூரில் அரசியல் கட்சியின் பிரசாரக் கூட்டம். பந்தோபஸ்து ஏற்பாடுகளை மேற்பார்வையிட்டு ஏற்பாடு செய்த பின்னர் வீடு திரும்பிய எனக்கு உடனே வந்த தகவல் — ''திடீரென பிரசார மேடையில் நெருப்புப் பற்றிக் கொண்டது. உடனே வரவும்.''

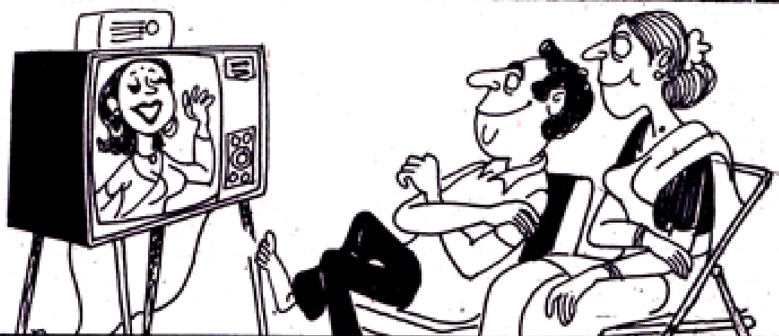
அப்போதோ மணி இரவு பத்து. என்ன ஆனாலும் சரி என்று தனியாகவே ஸ்தலத்திற்குப் புறப்பட்டேன். வழியில் ஒரு

கடையை பிரசாரம் செய்ய வந்த அரசியல் கட்சியைச் சேர்ந்தவர்கள் வெறியோடு தாக்கிக் கொண்டிருந்தார்கள். தமது கட்சி மேடையின் 'தீ'க்கு எதிர்க்கட்சியைச் சேர்ந்த இந்த எதிரிகள் தான் காரணம் என்று அவர்கள் முடிவு கட்டியிருந்தார்கள்.

தனியாகச் சென்ற நான் அவர்கள் முன் சென்று உங்கள் கட்சி மேடையை எதிர் கட்சியினர்தான் தீ வைத்தார்களா? அல்லது 'தீ' தானாக பற்றிக் கொண்டதா என்று விசாரிக்கத்தான் நான் போய்க் கொண்டிருக்கிறேன். அது சதியால் வந்த விபத்து என்று உறுதியாகத் தெரிந்தால் நாங்களே அந்தக் குறிப்பிட்ட நபர்களுக்குத் தண்டனை வழங்குவோம். இப்போது தயவு செய்து கலைந்து போங்கள்'' என்று அமைதியாகக் கூறினேன். மந்திரசக்திக்குக் கட்டுண்டது போல் அவர்கள் அதற்கு மதிப்பு அளித்து உடனே கலைந்து போனார்கள் அந்தச் சம்பவம் என் வாழ்நாளில் மறக்க முடியாதது. அதை எனது தனிப்பட்ட வெற்றியாகக் கருதவில்லை. நமது வழிமுறைகள் சரியாகயிருந்தால் விளைவுகளும் சீராக மாறும் என்பதைத்தான் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது''

இவரது கணவரும் இந்திய விமானப் பிரிவில் எஸ்.பி.யுமான கணவர் – திருகுமரன் –அறிவுரைகளும், உற்சாகமும் தான் தனது சீரான பதவிக்குக் காரணம் என்று அகமும், முகமும் மலரச்சொன்னார் திருமதி. திலகவதி.

பேட்டி: வி. தியாகு.



டி.வியைப் பாதுகாப்பது எப்படி ?

- டி. வி. செட்டை நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையிலே குறைந்தபட்சம் சுவற்றிலிருந்து ஒரு அடி தூரமாவது தள்ளி இருக்கும்படி வைக்கவேண்டும்.
- ஸ்டெபிலைசர் உள்ளே பொருத்தப்படாத டி. வி. என்றால் கட்டாயமாக வெளியிலிருந்து ஆட்டோமாடிக் ஸ்டெபிலைசர் வைக்க வேண்டும்.
- வெளிச்சத்தை (ப்ரைட்னஸ்) மிகக் குறைவாகத் தேவைக்கேற்றபடி வைத்தால்தான், பிக்சர்-ட்யூபின் ஆயுள் அதிகரிக்கும்.
- படம் மிகவும் கலைந்தாற்போலவோ, அடிக்கடி கோடுகள் தோன்றி குதிப்பது போலவோ தோன்றினால் முக்கியமாக ஆன்டெனாவின் இரு ஒயர்கள் டி. வி. யில் சரியாகப் பொருத்தப்பட்டுள்ளதா என்று பரிசோதிக்கவும்.
- குறைந்தது ஆறு மாதங்களுக்கொரு முறையாவது முக்கியமாக மழைக்காலங்களில், மேலே, ஏரியலில் இணைக்கப் பட்டுள்ள ஒயர்களைக் கழற்றிவிட்டு அலுமினியக் கம்பியைப் பளபளவென்று சுத்தம் செய்து மறுபடி ஒயர்களைப் பொருத்தி சரியான திசையில் ஏரியலைத் திருப்பி வைத்து வந்தால் ரிப்பேர்கள் பெருமளவில் குறைந்து விடும்.
- சென்னையிலிருந்து ஐம்பது கிலோமீட்டர் தொலைவுக்கப்பால் உள்ளவர்கள் படம் தெளிவாகத் தெரிய நல்ல உயரமான இடத்தில், மிகச் சரியான அளவுகள் கொண்ட ஏரியலை அமைத்து மற்றும் சில கருவிகளைப் பொருத்தினால் நல்ல தரமான படமும் தெளிவான ஒலியும் கிடைத்து மகிழலாம்.



–தகவல்: வீனஸ் எலெக்ட்ரானிக்ஸ்.

உயரத்திற்கேற்ற எடை

பலருக்குத் தங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்ப எவ்வளவு எடை இருக்க வேண்டும் என்று தெரிந்திருப்பதில்லை. கீழே உள்ள அட்டவணைப்படி நீங்கள் சரியாக இருக்கிறீர்களா என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உயரம்	ஆண் (பவுண்ட்)	பெண் (பவுண்ட்)
4' 11''	–	110–118
5' 0''	–	110–120
5' 1''	120–130	114–122
5' 2''	124–133	117–125
5' 3''	127–136	120–128
5' 4''	130–140	124–132
5' 5''	133–144	127–135
5' 6''	137–147	130–140
5' 7''	141–151	133–144
5' 8''	145–156	137–147
5' 9''	149–160	142–157
5' 10''	153–164	–
5' 11''	157–168	
6'	161–173	–

இவற்றில் 20 சதவிகிதத்திற்குமேல் எடை அதிகமாயிருப்பின் அதனால் பல கோளாறுகள் ஏற்படலாம். அதனை உடனே கட்டுப்படுத்துதல் மிகவும் அவசியம். உடல் பருமனுடையவர்களுக்கு அதிகமாக டயபடீஸ், மூட்டுவாதம், இதய நோய்கள், உடல் தள்ளாமை குறைவான ஆயுட்காலம், விபத்துக்கள் ஆகியவை நேருகின்றன.

உணவைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குச் சில டிப்ஸ்:

1) 'வில் பவர்' என்கிற மனஉறுதியே எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானது.

2) ஒவ்வொன்றாக வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடுவதை விட நமக்கு பிரிஸ்க்ரைப் செய்துள்ள உணவு மொத்தத்தையும் நமக்கு முன் வைத்துக் கொண்டால் நமக்கு ஒரு மனத்திருப்தியும் உண்டாகும், சாப்பிடும் அளவும் தெரியும்.

3) டயபடீஸுடன் கூடிய பருமன், சர்க்கரை வியாதியை இன்னும் அதிகப்படுத்தும். ஆகவே அவர்கள் நார்மல் எடைக்கு வர வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

4) கூடுமான வரையில் உணவு உண்ணும்பொழுது காய்கறிகள், கீரைகள் போன்ற குறைந்த மாவுச் சத்துக்கள் உள்ளவற்றை உண்டுவிட வேண்டும். பிறகு மற்றவற்றை உண்ணலாம்.

5) உணவு இடைவெளிகளின்போது பசியெடுத்தால் வெள்ளரிக்காய் போன்ற பச்சைக் காய்கறியும் அல்லது சிறிது பொரியும் தண்ணீரும் அருந்தலாம்.

6) வீட்டில் இனிப்புகள், பிஸ்கட்கள், சாக்லேட் போன்றவற்றைச் சேர்த்து வைக்காதீர்கள். நிச்சயமாக அவை உங்களுக்குச் சபலத்தை உண்டாக்கும்.

7) சிறிய, சுலபமான உடற்பயிற்சியாகிய 'வாக்கிங்'கை விடாதீர்கள். அது மிகவும் முக்கியமானது.

8) கீழ்க்காணும் காய்கறிகளை எந்த அளவில் வேண்டுமானாலும் உட்கொள்ளலாம்.

கல்யாணபூசணி, கோஸ், வாழைத்தண்டு, காலிபிளவர், கத்தரிக்காய், இளசான பீன்ஸ், வாழைப்பூ, வெண்டைக்காய், காராமணி, முருங்கைக்காய், புடலங்காய், பாகற்காய், நூல்கோல், கீரைகள்.

வேர்க் காய்கறிகளும், மற்ற கிழங்கு வகைகளும் அருகில் வரவே கூடாது. ஸ்வீட்ஸ், ஐஸ்கிரீம், கேக் ஆகியவையும் கூடாது. டயபடீஸ்காரர்களாயிருந்தால், சர்க்கரை எந்த வடிவிலும் சேரக் கூடாது.

மற்றவர்களும் கூட ஒருநாளைக்கு 15 கிராமிற்கு மேல் சர்க்கரை, எண்ணெய், கொழுப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்க்கக் கூடாது.

—கே. சுகந்தி

ஆயுள் பாதுகாப்பு

விபத்து பாதுகாப்பு

ULIP

உங்கள் குடும்ப நலனைக் கருதி நான்கு நன்மைகள் பயக்கும் முதலீட்டுத் திட்டம்

யூனிட் லிங்க்ட் இன்சூரன்ஸ் ப்ளான் (ULIP) பற்றித் தெரிந்து கொள்ள இதுவே சமயம்!

நீங்கள் முதலீடு செய்யும் தொகைக்கு வரிச் சலுகை கிடைக்கிறது. இலக்குத் தொகைக்குச் சமமாக உங்களுக்கு ஆயுள் இன்சூரன்ஸ் பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது. மருத்துவ சோதனை தேவையில்லை.

மேலும் ரூ. 15,000 பெறுமான விபத்து இன்சூரன்ஸ் பாதுகாப்பும் உண்டு.

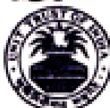
எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, உங்கள் முதலீடு அதிக வருவாயைத் தருகிறது.

ULIP அளிக்கும் நன்மைகளை நீங்களே பாருங்கள்.

சேமிப்புக் காலம்	ஆண்டுதோறும் செலுத்தவேண்டிய தொகை	இலக்குத் தொகை	முடிவில் பெறும் தொகை
	ரூ.	ரூ.	ரூ.
10 வருடங்கள்	1200	12,000	19,000
15 வருடங்கள்	800	12,000	24,500

உங்கள் வயது 18 லிருந்து 45½ வரை இருந்தால் நீங்கள் ULIP திட்டத்தில் சேரலாம். உங்கள் இலக்குத் தொகை குறைந்தபட்சம் ரூ. 3000 ஆகவும் அதிகபட்சம் ரூ. 12,000 ஆகவும் இருக்க வேண்டும். சேமிப்புக் காலம் 10 வருடமோ அல்லது 15 வருடமோ இருக்கலாம். நீங்கள் இத்திட்டத்தில் சேர்ந்த மூன்று வருடத்திற்கு பிறகு ரூ. 12,000 பெறுமானமுள்ள மற்றும் ஒரு ULIP திட்டத்தில் சேரலாம்.

இதர விபரங்களுக்கு எங்கள் ஏஜெண்டுகள், தலைமைப் பிரதிநிதிகள் மற்றும் பாங்க் ஆப் பரோடாவின் கிளைகளை அணுகுங்கள்.



யூனிட் டிரஸ்ட் ஆப் இந்தியா

(ஒரு பொதுத் துறை நிதி நிறுவனம்)
தலைமை அலுவலகம்: பம்பாய்.
பிராந்திய செயலகம்: ரெஜினு மான்ஷன்,
46 செகண்ட் லைன் பீச், சென்னை-600 001 போன்: 27433

தமிழ் நாட்டிலுள்ள எங்கள் முக்கிய பிரதிநிதிகள்:

● கோவை, பெரியார், நீலகிரி மாவட்டங்களுக்கு: திரு எ. தனபால், 30, ஹாஸ்பிடல் ரோடு, கோவை-641 018, போன்: 34776 (அலு) ● மதுரை, இராமநாதபுரம் மாவட்டங்களுக்கு: திரு எம். இராமமூர்த்தி, 30, எல்.ஐ.சி. காலனி, மதுரை-625 002 போன்: 30180 (அலு) ● சேலம் மாவட்டத்திற்கு: திரு என் கே. இங்கர்சால், 155, கவர்னம்பிள்ளை தெரு, அன்னதானப்பட்டி, சேலம்-636 002 போன்: 64302 (வீடு) ● தஞ்சை மாவட்டத்திற்கு: திரு ரு. முத்துசாமி, 52-எ, வ.உ.சி. நகர், தஞ்சை-613 007 போன்: 1224 (வீடு) ● நெல்லை, குமரி மாவட்டங்களுக்கு: திரு எம்.எம். காஜா, பாக்கர் பில்டிங் அனெக்ஸ், 41, திருவனந்தபுரம் நெடுஞ்சாலை, பாளையங்கோட்டை-627 002. போன்: 4520 (அலு). 5395 (வீடு)

உங்கள் சேமிப்பின் தொடக்கம் யூனிட்டுகளாக இருக்கட்டும்.

Sista's UTI 152/83 TM

மற்றொரு வகையான நெக்லெஸ். Cording not–ஆல் போடுவதுஇது.

தேவையான பொருட்கள்:

1) பொன்னிறக்கயிறு. அதாவதுநாம் போடும் அளவைப் போல் நான்கு மடங்கு நீளமான கயிறு வாங்க வேண்டும்.

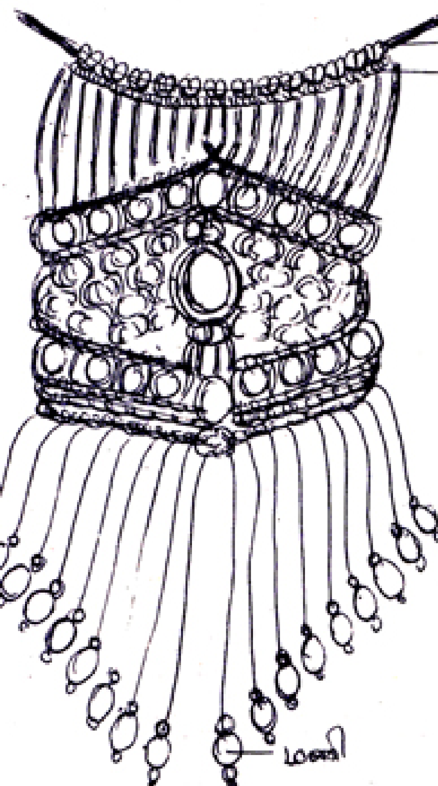
2) ஓவல் வடிவ பீங்கான் மணிகள். 14. அதற்கு முட்டை வடிவம் இருந் தால் அழகாக இருக்கும்.

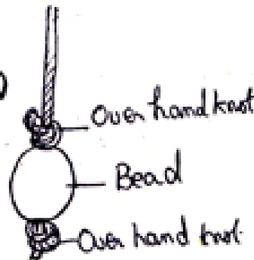
3) 236 கண்ணாடி மணிகள் அதே நீலத்தில் (பக்கங்கள்)

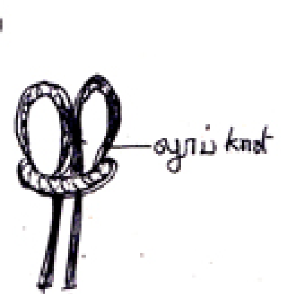
தங்க நிற நூலை 2 அடி நீளத்தில் 36 துண்டுகளாக வெட்டவும். ஒவ் வொரு பக்கத்திற்கும் 36 துண்டுகள். இதை 3 அடி நீளமுள்ள இரட்டைக் கயிற்றின் மேல் பொருந்துமாறுஅமைக்க வும். மொத்த துண்டுகளையும் இரண் டாக மடித்து இந்த நூலின் மேல் பொருத்திய பிறகு அவற்றை ஆறு இரட்டை நூல்களுடைய சிறுசிறு குழு வாகச் செய்யவும். பெரிய 3 அடி நூலின் முதல் வரி கார்டிங்காகப் போட்ட பிறகு தான் 6 குருப்பாகப் பிரிக்க வேண்டும். இதை இங்கு கொடுத்துள்ள படத்திலிருந்து அறி வீர்கள்.

இப்பொழுது நடுவின் இரு கயிறை (ஒவ்வொரு குருப்பிலிருந்தும் எடுத்து இடதும் வலதுமாக Cord செய்யவும். ஒவ்வொரு குருப் –பிலும் செய்த பிறகு, ஒரு சதுர முடியை நான்கு இழையின் உதவி கொண்டு போட வும். பிறகு நான்கு Threads–ன் நடு இரு நூலை ஓர் பெரிய நீலகலர் ஓவல் வடிவ பீங்கான் மணியில் நுழைத்து மறுபடியும் நுழைந்த இரு நூலின் மேல் மற்ற இருபக்க நூலின் உதவியால், மற்றுமொரு Flat knot

நீலமணி நெக்லஸ்









போடவும். இதன் பிறகு பக்கவாட்டில் உள்ள, மும்மூன்று நூலில், நடு நூலை ஸ்கோர் ஆக வைத்துக் கொண்டு ஒரு Flat knot போடவும். பிறகு சிறிய மணியை கோர்க்கவும். கோர்த்த பிறகு முன்பு கூறியது போல் நடுவில் மணியில் கோர்த்த நூலின் மேல் பக்கமாக மற்றொரு நூலைக் கொண்டு வந்து ஒரு Flat knot போடவும். இவ்விதம் பக்கத்துக்கு நான்காக சிறிய மணிகளும், நடுவில் ஒன்றுமாக போட்ட பிறகு முதலில் செய்தது போல் ஓரத்திலுள்ள இடதும் வலது பக்கமாக diagonal—லாக வைத்து Cording செய்யவும். இவ்விதம் எல்லா 6 குருப்களிலும் டிசைன்களைப் போட்டு, மீதி தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் நூல்களை Slant —டாக வெட்டி அதில் ஓர் (Over hand knot) கைமேலிருந்து நூலை எடுத்துப் போடும் முடியைப் போட்டு, ஒரு நீலமணியைக்கோர்த்து மறுபடியும் ஓர் over hand knot இடைவெளி ஏற்படாமல் போட்டு ஓரத்தில் பசையைத் தடவி, உலர்ந்த பின் நூலை வெட்டவும். இப்பொழுது நீலமணி பதித்த பொன்னுபரணம் தயார். நீலத்திற்குப் பதிலாக வேறு நிறங்களிலும் மணியை உபயோகிக்கலாம்.

—ரத்னு நரசிம்மையா.

சொல்ல நினைக்கிறோம்



● பண்டிகை வாழ்த்துக்கள் கூட படிக்கின்ற 'வாசகி'களுக்கு மட்டும்தானு?
எம். பஷீர், ஹைதராபாத்—12.

● படிப்பிலே படுசுட்டி, துளசி பூஜையிலே பக்தி; பரத நாட்டியத்திலே கெட்டிக்காரி—இவ்வளவும் உள்ள குமாரி வித்யா விஜயராகவன் — ஏதாவது ஒன்றை அப்படியே கடைப்பிடிப்பது போல் அட்டையில் காட்சியளிக்கச் செய்திருக்கப்படாதோ?
விஜயாமுரளி, ஈரோடு—1.

● திரு. சௌடேகர் கூற்றை மறுத்து ராஜம் கிருஷ்ணன் எழுதியுள்ளது விஷயத்தைச் சரியாகவே அவர் புரிந்துகொள்ளவில்லை என்பதையே காட்டுகிறது. சௌடேகர் கூறியது அகில இந்திய பெண்களைப் பற்றியல்ல. தமிழ்நாட்டுப் பெண்களைப் பற்றிமட்டுமேதான். வடநாட்டுப் பெண்களில் உலகப் புகழ் அடைந்த பெண்களும், ஆண்கள் கண்களில் விரலை விட்டு ஆட்டும் பெண்களும், நாட்டின் வரலாற்றையே நிர்ணயிக்கும் பெண்களும் இருக்கிருர்கள். தவிர சரோஜினிதேவி, விஜயலக்ஷ்மி பண்டிட், கஸ்தூரிபா காந்தி, சாரதா தேவி, போன்ற மாது சிரோன்மணிகளும் இந்நூற்ருண்டில் தான் அவதரித்துள்ளார்கள். ஆனுல் தமிழகத்தில் காமராஜ், ராஜாஜி, அண்ணு, எம். ஜி. ஆர்., கருணுநிதி என்று எத்தனையோ ஆண் தலைவர்கள் இருந்தாலும் இவர்களுக்கு இணையாகப் பெயர் சொல்ல யாரும் இல்லையே!
சித. வைரவன், சென்னை—17.

● குளிரில் பாதுகாப்பு, குழந்தைகளை வளர்க்க, பிரிட்ஜ், மிக்ஸி பாதுகாப்பது எப்படி? பெண்கள் அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அரிய பொக்கிஷங்களாகும்.
சி. சண்முகத்தாய், சாத்தூர்.

● 'செய்தி மலர்' மிகவும் பயனுள்ள பகுதி. அரசியல் விஷயங்களை அதிகம் அறிந்து கொள்ள முடியாத நிலையில் இருக்கும் மாதர்களுக்கு இப்பகுதி ஒரு நல்ல வரப்ரசாதம். ஆனுல் செய்திகள் பெரும்பாலும் இந்திராகாந்தியைப் பற்றியே வருவது குறையாகப் படுகிறது.
கோ. பாபு, சின்னசேலம்.

● விமலா ரகுநாதன் எழுதிய எங்க வீட்டு எஜமானி சிறுகதையைக் காட்டிலும் அக்கதைக்கான ஓவியம் தான் என்னை மிகவும் சிரிப்பில் ஆழ்த்தியது.
சிதம்பரச் செல்வி, சிவகாசி.

● ''பெண்களின் சில நிரந்தரப் பிரச்னைகள்'' கட்டுரை வெகு அருமையாய் இருந்ததோடு மட்டுமல்லாமல், திருமணமாகிப் புதிதாய்த் தனிக் குடித்தனம் செல்லும் பெண்களுக்குப் பயனுள்ள வகையிலும் அமைந்திருந்தது.
நாகை. பொன்னி, விருத்தாசலம்—1

● அனுராதா ரமணனின் ''அம்மா சந்தித்த மனுஷி'' மூலம் ஒரு யதார்த்தமான கதையைப் படித்த திருப்தி ஏற்பட்டது. திருமணத்திற்குப் பின்னைகளை வைத்திருக்கும் வீடுகளில் நடப்பனவற்றை மிகவும் இயல்பாக நையாண்டித் தனத்துடன் எழுதியது பாராட்டுக்குரியது.
வேணுகோபால், வேலூர்.



பெண்களின் சில நிரந்தரப் பிரச்னைகள்

— டாக்டர் கமலம்மா. M.D.D.G.O.

பெண்களின் பிரச்னைகளில் மிகவும் பொதுவானது 'வெள்ளைப் படுதல்'. சிறு குழந்தையில் இருந்து வயதானவர்கள் வரை எல்லோருக்கும் இந்தப் பிரச்னை இருக்கிறது. இது மிகவும் சங்கடப்படுத்தும் பிரச்னையும் கூட. உடைகளில் பட்டுத் தெரியப்படுத்திவிடும். நான்கு பேர்களுடன் இருக்கும் போது நமைச்சல் எடுத்து நெளிய வைக்கும்.

பொதுவாக வெள்ளைப்படுதலைப் பற்றி ஒரு தவறான அபிப்பிராயம் உண்டு. ''டாக்டர், அதிகமான வெள்ளைப்போக்கினால் நான் ரொம்ப 'வீக்'காகி விட்டேன். எனக்கு ஒரு வழி சொல்லுங்களேன்'' என்று வருவார்கள். வெள்ளைப் போக்கின் காரணமாக உடல் பலவீனமடைவதில்லை. உடல் பலவீனம் மற்றும் பல காரணங்களின் காரணமாகவே வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுகிறது. இது உடல்கோளாறின் அறிகுறியே தவிர, இதனால் உடலில் கோளாறு ஏற்படுவதில்லை.

வெள்ளைப் படுவதற்கான காரணங்கள்:

அனிமியா எனப்படும் இரத்த சோகை, வைட்டமின் குறைபாடு, அலர்ஜி மற்றும் சில காரணங்களால் வெள்ளைப்படும். இது எதனால் ஏற்படுகிறது என்பதை கண்டறிந்து அதற்கு மருந்து தரவேண்டுமேதவிர, மேம்போக்காக மருந்துகளை நாமே பயன்படுத்துவது மிகமிகத் தவறானது ஆகும்.

சிலர் அரிப்பு, அதிக வெள்ளைப்போக்கு என்றவுடன் ஆயின்ட்மெண்ட்டைத் தாங்களே வாங்கிப் பூசிக் கொள்கிறார்கள். இவற்றின் காரணமாகவே இன்னும் அதிகமாக வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படும் அபாயம் ஏற்பட்டுவிடும். எனவே எதனால் வெள்ளைப் போக்கு ஏற்படுகிறது என்பதைத் துல்லியமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பயமற்ற வெள்ளைப் போக்கு:

சிறு குழந்தைகளுக்கும் வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுவதுண்டு. இது தாயிடமிருந்து வரும் சில கோளாறுகளின் காரணமாக இருக்கலாம். இரண்டு வயதுக் குழந்தைகள் எதையாவது உள்ளே போட்டுக் கொண்டு விடுவார்கள். இதனாலும் ஏற்படுவதுண்டு.

பருவம் அடையும் சமயத்திலும் சிலருக்கு வெள்ளைப் போக்கு ஏற்படும். அதேபோல மாதவிடாய்க் காலங்களின் இடையேயும் வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுவதுண்டு. மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்திலும் சிலருக்கு இது ஏற்படுகிறது. கர்ப்ப காலங்களிலும் வெள்ளைப்போக்கு உண்டாகும். அதேபோல வயதானவர்களுக்கு உறுப்புக்கள் சுருங்குவதன் காரணமாகவும் ஏற்படும்.

இவையெல்லாம் சாதாரணமான பயமற்ற தன்மையில் அடங்கியவை. எனவே இந்தச் சமயங்களில் ஏற்படும் போக்கிற்கு அச்சப்படத் தேவையில்லை. தானாகச் சரியாகிவிடும். வெளிப்பொருள்களை போட்டுக் கொண்டு விடும் குழந்தைகளுக்கு அவற்றை எடுத்து விட்டாலும் சரியாகிவிடும்.

வெள்ளைப்போக்கின் போது முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது அதனுடைய கலரும், நமைச்சல் இருக்கிறதா என்பதையுமேதான். வெள்ளையாகவும் ஓரளவு நீர்க்கவும் இருந்தால் அதைப்பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. நமைச்சலும் ஓரளவு இருந்தால் அதற்கான மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

மஞ்சள் வர்ணமாகவோ, அதிக நமைச்சலுடன் இருந்தாலோ அதைக் கவனிக்க வேண்டும். அதேபோல வெள்ளைப் போக்கில் இரத்தம் கலந்திருந்தால் அதை உடனடியாகக் கவனிக்க வேண்டும். அதிக அளவில் இரத்தம் இருக்க வேண்டும் என்பது கூட

இல்லை. ஓரளவு சிவப்பு வர்ணம் இருந்து விட்டால் கூட அது அபாயகரமானது. புற்றுநோயின் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். அதேபோல துர்வாடை இருந்தாலும் உடனடியாகக் கவனிக்க வேண்டும். இவ்விரண்டு அம்சங்களில் ஏதேனும் இருக்கும் பெண்மணிகள் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி முழுமையாகத் தங்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம் ஆகும்.

பெரும்பாலும் வெள்ளைப் போக்கிற்கு அலர்ஜியே காரணமாக இருக்கும். நைலான் போன்ற உள்ளாடைகளை அணிவதாலும், டிடர்ஜென்ட் சோப்புக்களை உபயோகிப்பதாலும், டெட்டால் போன்ற கிருமிநாசினிகளை உபயோகிப்பதாலும், இதமாக இருக்கிறது என்று வெந்நீரைப் பயன்படுத்துவதாலும், சுத்தமற்ற தன்மையின் காரணமாகவும், இந்த அலர்ஜி ஏற்படும். இதனாலும் வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுவதுண்டு. சிறு குழந்தைகளுக்கும் இதனால் வெள்ளைப் போக்கு ஏற்படுவதுண்டு. அலர்ஜிக்கான காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து அதைத் தவிர்த்து விட்டால் வெள்ளைப் போக்கு நின்றுவிடும்.

கர்ப்ப காலங்களில் 'ஹார்மோன்' ஊசிகள் போட்டுக் கொள்வது என்பது எவ்வளவு தவறானதோ, அதைவிடத் தவறானது வெள்ளைப்போக்கு எதனால் ஏற்படுகிறது என்று கண்டறியாமல் அதற்கான மருத்துவத்தை மேற்கொள்ளுவதும். பலரும் இது Urinery Infection —னால் ஏற்படுகிறது என்று கூறி, அதற்கான மருந்தை எழுதிக் கொடுத்து விடுகிறார்கள். அந்த மருந்துகள் மேலும் வெள்ளைப் போக்கை அதிகப்படுத்தி விடும்.

கணவர்களிடமிருந்து சில தொற்று நோயின் காரணமாகவும் வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுவதுண்டு. 'டிரைகோமெனஸ்' போன்ற நோய்களினால் இது ஏற்படும். 'கொனேரியா' வினாலும் ஏற்படுவதுண்டு. கர்ப்பத்தடை உறைகளாலும் சில சமயம் ஏற்படுகிறது. இது போன்ற சமயங்களில் மனைவியுடன் கணவரும் மருத்துவம் மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லையென்றால் மீண்டும் மீண்டும் இந்த நோய் ஏற்படத்தான் செய்யுமே தவிர குறையாது.

சர்க்கரை வியாதி உள்ள பெண்களுக்கும் இது ஏற்படுவதுண்டு. வெளியே நமைச்சல், புண் முதலியவையும் இவர்களைப் போன்றவர்களுக்கு இருக்கும். இவர்கள் சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

பொதுவாக வெள்ளைப்போக்கு இருப்பவர்கள் தங்களுக்கு எப்படிப்பட்ட தன்மையில் இருக்கிறது என்பதைக் கண்டறிந்து அதை டாக்டரிடம் தெளிவாகக் கூறவேண்டும். நமைச்சல் இருந்தால் உறுப்பின் வெளியே உள்ளதா, உள்ளே உள்ளதா, என்ன நிறமாக உள்ளது. நீர்த்து அல்லது தயிர்ப்போன்று இப்படி எந்தத் தன்மையில் உள்ளது என்றெல்லாம் முதலில் தாங்களே தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு மருத்துவரிடமும் கூற வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்களும் என்ன காரணம் என்று கண்டறிந்து மருந்து தர முடியும்.



ஸ்ரீமாதா

ரா. கணபதி

4

காம தஹனத்தில் நம் கதை தொடங்கிற்று. பொல்லாத காமம் ஒழிந்தாலன்றி ஞானமில்லை, ஆன்மாவுக்கு உய்வில்லை என்பது யாவரும் அறிந்ததே. ஜீவனுக்கு மாபாவம் விளைக்கும் மஹா சத்துரு காமமும் க்ரோதமுமே என்று கீதாசார்யனும் கூறுகிறான். இவ்விரண்டில் க்ரோதத்துக்கு உருவகமான பண்டனை அழிக்கவே லலிதை உத்பவித்திருப்பதைக் கண்டோம். ஆனால் இவளே காமன் விஷயமாக என்ன செய்யப் போகிறாளென்று கதை முடிவில் பார்க்கும் போது ஓர் ஆச்சர்யமான முரண்பாட்டைக் காண்போம் — ஈசன் பொசுக்கிய மதனனைக் இவள் மறுபடி அதிசயத் தளிர்ப்புடன் புனர் ஜன்மம் கொள்ள வைப்பதைக் காண்போம். அந்த முடிவுக்கு ஒரு தொடக்க

மாகத்தான் இப்போது இவளது உத்பவ வர்ணனையிலேயே இவளைப் புராணம் ''ச்ருங்கார ஏகரஸாலயா'' — ச்ருங்கார ரஸம் அப்படியே ஒன்று கூடிய தேக்கம் என்று கூறுகிறது. மேலே புராணத்தைத் தொடரும்போதோ இவள் காமேச்வரி என்றே சிறப்பிக்கப் படுவதைப் பார்ப்போம். அது மட்டுமில்லை, காமநாசனனை ஈசனையும் இவள் காமேச்வரனுக்குவதாகப் பார்ப்போம். மந்த்ர — தந்த்ர சாஸ்திரங்களிலும் தாம்பத்திய பரிபாஷையிலேயே காமகலா என்ற இவளது வழிபாடான ஸ்ரீ வித்யா உபாஸனை விவரிக்கப்படுவதைப் பார்க்கிறோம்.

மோக்ஷ தாயினியான ஞானமாதா இவ்வாறு ச்ருங்காரத்துடனே சிறப்பாக ஒன்றுபடுத்தப் பெறுவது எப்படி?

இதில் தான் சாக்த நெறியின் ஸாரமே இருப்பதால் இவ்விஷயத்தை ஓரளவேனும்

> 'கடுமையானஜலதோஷத்தினால் அவதிப்படுகிறீர்களா? இதோ ஒரு எளிமையான வைத்தியம். இரவில் படுக்கைக்குப் போகும்போது, ஒரு சிறிய வெங்காயத்தை நன்றாக மென்று தின்றுவிட்டு, ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் அருந்திவிடுங்கள்; காலையில் எழுந்தால், ஜலதோஷம் பறந்திருக்கும்.
>
> —சந்தானலட்சுமி.

தெரிந்து கொண்டாலன்றி இச்சரிதை நிறைவு பெற்றதாகாது.

உலக வாழ்வு ஜீவனுக்குப் பலவிதமான உலைப்புக்களை உண்டாக்கி, அவன் பரமாத்மாவுடன் ஒன்றுபட முடியாமல் தடுக்கிறது என்பதால் உலகை மாயை என அப்படியே ஒதுக்கித் தள்ள வேண்டுமென்பது (அத்வைத) வேதாந்த நெறி. ஆயின் இவ்வுலகில் எத்தனை அருமையான அழகுகளும், அதிசய இசைவுகளும், அற்புத ஆற்றல்களும், அரிய ஒழுங்குகளும் காணப்படுகின்றன? இவற்றை மாயக் கற்பனை என ஏன் ஒதுக்க வேண்டும் என்று சாக்தம் எண்ணுகிறது. இவற்றுக்கெல்லாம் ஆதாரமான ஒரு மஹாசக்தியுடன் கூடியே மெய்ப்பொருள் தனது ஆனந்த லீலையாக லோக நாடகத்தை நடத்துகிறது என்று இந்த நெறி இயம்புகிறது. மாயையாக அன்றி, லீலையாகவே உலகைப் பார்க்க வேண்டுமென்கிறது. மாயை என்னும்போது வெறும் பொய்க் கற்பிதமாக உலகம் ஒதுக்கப்படுகிறது. லீலை எனும்போது? இப்போதும் இதுவே இறுதி ஸத்தியமாக எண்ணப்படவில்லை. லீலை என்றால் விளையாட்டு. ''விளையாட்டுக்குச் சொன்னேன்'' என்றால் அதுவே உண்மை அல்ல என்று தானே பொருள்? ஆயினும் விளையாட்டு என்பது முழுப்பொய்யும் அல்ல. அதிலும் களிப்புக்கான வித்து இருக்கிறது; அதை ஆடிப் பார்ப்பதற்கென ஒழுங்குச் சட்டங்கள் உள்ளன; 'விளையாட்டு வினையாச்சு' என்பது போல இதுவே முழு உண்மைக்குக்கொண்டு சேர்க்கவும் இடமிருக்கிறது. இவ்வாறான லீலானந்தத்துக்காகப் பரமாத்மா ஆற்றலுருக, அறிவு மயமாக, அழகுக் களமாக, ஒழுங்குக்களஞ்சியமாக உள்ள ஒரு மஹாசக்தியுடன் கூடுவதையே சாக்தமானது சிவ—சக்தியரின் ச்ருங்கார தாம்பத்தியம் என்கிறது. சாந்தப் பாழான பரசிவத்துக்கு லோக நாடகம் புனைவதில் ஏற்படும் ஆசையையே அதனுடைய காமம் என்கிறது. சாந்தமான ஒரு பாழுக்கு இப்படிப்பட்ட சக்திகரமான காமம் உண்டாக வேண்டுமெனில் இதைத் தூண்டுவிப்பதும் அந்த மஹாசக்தியாகத்தானே இருக்க வேண்டும்? இதனால் தான் அவளை 'ச்ருங்கார ஏக ரஸாலயா' என்றும் காமேச்வரி என்றும் சொல்லி, அவள் காமாரியையே காமேச்வரனுக்கி விடுகிறாள் என்கிறது!

பரப்பிரம்மமாகிய பரசிவனிடம் உலகக் குழந்தை பிறக்கவேண்டுமானால் அப்போது அவனுக்குக் காமமும் காமினியும் இருக்கத்தானே வேண்டும்?

இனி ஜீவர்கள் சங்கதியைப் பார்ப்போம். இவர்கள் உலகை அன்புக்கும், அழகுக்கும், அறிவுக்கும், ஒழுங்கிசைவுக்கும் உறைவிடமாகப் பார்த்து, இது பராசக்தி லீலையெனக் கொண்டு ஏற்று ரஸித்து வாழவேண்டும். இதனைக் கோபத்தோடு ஒதுக்க வேண்டாமென்பதற்காகவே, கோப வடிவான பண்டனை அம்பிகை வதைத்தது. இந்த ரஸிப்பிலே முன்னேற முன்னேற உலக வாழ்வில் உலைப்பைத் தருவதான காமம், க்ரோதம் முதலானவை தாமாகவே சிறுகச் சிறுக இற்று விழும். பரிணாம ரீதியில் இப்படிப் படிப்படியாய் முன்னேறினால் இறுதியில் ஜீவன் அந்தப் பராசக்தி பரசிவத்தில் ஒருமித்து விடும் ஸ்தானத்தில் தானும் அவ்வாறே அத்வைதமாக ஒன்றிவிடுவான்.

இங்கேதான் சாக்தம் வைஷ்ணவத்திலின்று மாறுபடுவது. வைஷ்ணவமும் மாயைக் கொள்கையை ஏற்காமல் லீலையை மதிப்பதுதான். ஆனால் அதில் இறுதியிலும் ஜீவாத்மா பரமாத்மாவுடன் ஐக்கியமுறுவதில்லை; என்றும் பிரிந்து லீலானந்த, பிரேமானந்தங்களில் திளைத்திருப்பதே அதன் முக்தி. சாக்தமோ சக்தி விளையாடல்களுக்கெல்லாம் ஆதாரமான சாந்தத்தில் அதுவே தானாக அடங்கும் அத்வைத முக்தியைக் காட்டுகிறது. த்வைத லீலையை அது பார்த்து ரஸிப்பதெல்லாமும் கூட அத்வைத

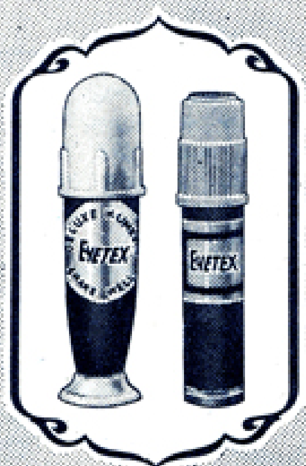
மங்கல மதிமுகத்தில் மெருகூட்ட

ஐடெக்ஸ்

டீலக்ஸ் குங்குமம்

matt finish

நாடெங்கலும் நாகரீக நங்கையர்
நாடி அணிவது ஐடெக்ஸ் குங்குமம்.
மங்கையரின் மலர்முகத்தின் இன்னழகை
எடுத்துக் காட்டுவதற்கெனவே
14 கண்கவர் வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.
சாஸ்திரீய முறைப்படி தயாரிக்கப்படும்
ஐடெக்ஸ் குங்குமம் சருமத்திற்கு எவ்வித
தீங்கும் விளைவிக்காதது.



ஐடெக்ஸ்
41 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

அரவிந்த் லாபரட்டரீஸ்,
சென்னை-600 033

Imageads M-1642 R

அடிப்படையை மறவாமல், அதில் ஊன்றி நின்றவாறுதான்.

உலக வாழ்வு கிரமமான ஒழுங்கு விதிகளுடன் வாழ வேண்டிய விளையாட்டு என்னும்போது ஜீவர்கள் தமது முன்வினைகளை விட்ட இடத்திலிருந்து தொடங்கிக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கழித்துக் கொண்டு பரமாத்ம ஸ்தானத்தை நோக்கி முன்னேற வேண்டுமென்றாகிறது. இதிலே பூவின் கசப்பு பிஞ்சின் துவர்ப்பாகி, பிஞ்சின் துவர்ப்பு காயின் புளிப்பாகி, காயின் புளிப்பு இறுதிநிலையான கனியின் மதுரமாக வேண்டும். காமக்ரோதங்களில் அடிபட்டு ஈட்டிய முன்வினையை முற்றிலும் தீர்த்துக் கொண்டு அடிபட முடியாநிலையை அடைவதற்கு முன், அதற்குப் படிவரிசையாகவே, பூவிலிருந்து பழமாகும் இந்த க்ரமத்தில் நெடுந்தூரம் காமக்ரோதங்களும் உடன் வந்தேயாக வேண்டியிருக்கும். காம — க்ரோதம் என்று இரண்டாகச் சொன்னாலும், க்ரோதம் என்பதும் ஈடேறாத காமத்தின் விளைவே ஆதலால் காமம் ஒன்றைக் குறிப்பிட்டாலே போதும். 'அது இருக்கவும் வேண்டும், ஆனால் நம்மை ஒரேயடியாகத் தன்னில் இழுத்துக் கொள்ளாமல், சிறிது சிறிதாகப் பழவினையை அறுக்கவே பயனாக வேண்டும்' என்னும் நிலையில் ஜீவனானவன் காமத்தை அளவறிந்து கைக்கொண்டு, அது அந்த அளவை மீறாமல் தடுத்துக் காத்துத்தரப் பராசக்தியைப் புகல் கொள்கிறான். இங்குதான் அவள் காமனை அடக்கியாளும் — அழித்தே விடாமல் அடக்கி மட்டுமே ஆளும் — காமேச்வரியாகிறாள். நம் மன ஓட்டப்படிக் காமத்தையும் க்ரோதத்தையும் கட்டுக்கரையின்றிவிட்டுவிடாமல் அவள் கைக்குட்பட்ட சக்திகளாக இவற்றைக் கொள்ள வேண்டுமென்றே அவள் ஆசைவடிவான பாசத்தையும் கோப வடிவான அங்குசத்தையும் கைகளில் கொண்டிருக்கிறாள் என்று சொல்வதும் உண்டு. ஆயினும் இறுதி நிலையில் காமமும் க்ரோதமும் அழிந்துபட்டே ஆக வேண்டுமென்று உணர்த்தத்தான் பரசிவன் காமனை எரித்தான்; ஸ்ரீமாதா க்ரோதனான பண்டனை வதைக்கப்போகிறாள்.

நல்லது தீயது இரண்டும் கலந்த உலக லீலையில் ஈடுபாடுற்றும் அதிலுள்ள நல்லதை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்வதென்பதோ, இதற்கும் ஒருபடி மேலே போய் தீயதிலும் கூடப் பராசக்தியின் விளையாட்டின்பை அநுபவிப்பதென்பதோ பக்குவமும், விவேகமும், அவளது அருட்துணை வேண்டி ஸதாவும் இடக்கின்ற எளிமைப் பணிவும் உள்ள அபூர்வப்பிறவிகளுக்கே ஸாத்தியம். அப்படியில்லாத ஜீவர்கள் சாக்தத்தை மேற்கொண்டதால்தான் பல விரஸ, விகாரங்களுக்கு இடமேற்பட்டு விட்டது. இதைக் கருத்தில் கொண்டே அத்வைத ஆசார்யர்கள் உலகை மாயை என்று ஒரேயடியாக ஒதுக்கிப் பரமாத்மா த்ருஷ்டியை மட்டுமே பயிலச் சொல்லியிருக்கக்கூடும். அவர் கூறிய முடிவாகிய அந்தப் பரமாத்ம — ஜீவாத்மாக்களின் அத்வைதமான ஐக்கியத்துக்குப் பிறகு அதை அடைந்த பிரம்மஞானியும் உலகைப் பராசக்தியின் விலாஸந்த நிலைக்களனாகத்தான் பார்த்திருக்கிறான். இது அவரே தமது மடங்களில் விசேஷமாக ஸ்ரீ சக்ர பூஜையை விதித்திருப்பதிலிருந்தும், அவற்றிலொன்றின் பீடசக்தியாக ஸ்ரீ லலிதையேயான காமகோடிகாமாக்ஷியைக் கொண்டிருப்பதிலிருந்தும் தெரிகிறது. காமேச்வரியே இங்கு காமம் முடியும் கோடியான அத்வைத ஆனந்தமாகிறாள்!

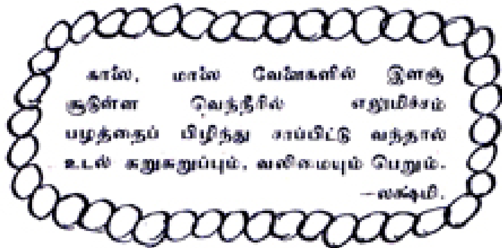
அந்த பரம ஸத்தியமான முடிவு ஸ்தானத்தில் அவளும் அவனுமே பேதமற்று ஒன்றாகிவிடுவதால் அவள் ''ச்ருங்கார ஏக ரஸாலயா'' வாகவும் இருக்க மாட்டாள்; ''சித் ஏக ரஸ ரூபிணீ'' என்று ஸஹஸ்ர நாமம் சொல்வதற்கேற்ப, தன்னில் தானும் தனியொன்றின்ஆற்றலும் அறிவும் உணர்வும் ஒன்றுபட்ட ''சித்'' என்ற ஒன்றின் கொழுஞ்சாறே அங்கு எஞ்சி நிற்கும்.

இந்த தத்வ நுட்பங்களை இங்கே கொண்டு வருவதற்குக் காரணம் என்னவெனில்: லலிதா தேவியின் ஆவிர்பாவ கட்டத்தில் அவள் தேவர்கள் தமது தேகங்களை பலியிட்டுக் கொண்ட அக்னி குண்டத்தில் உதித்ததாக மட்டுமே கூறியிருந்தாலும், பின்னால் ஸ்ரீசக்ரச் சுற்றுகளை விரிவாக வர்ணித்து முடிக்கும் இடத்தில் அவள் ''சித்—அக்னியிலிருந்து உண்டானாள்'' (ப்ராதுர் பூதா சிதக்னித:) என்று கூறியிருக்கிறது. ஸஹஸ்ர நாமத்திலோ ஆரம்பப் பெயர்களில் ஒன்றே ''சித் அக்னிகுண்ட ஸம்பூதா'' என்று தெளிவாக அமைந்திருக்கிறது. இதிலிருந்து தேவர்கள் தமது

சேனைக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு இவைகளை வதக்குமுன், தேவையான மிளகாய், உப்பு, துளி பெருங்காயம் இவைகளை அம்மியில் நைசாக அரைத்துக் கொண்டு ஒரு கரண்டி புளித்த மோரில் இரண்டு டீஸ்பூன் கடலை மாவு சேர்த்துக் கிழங்குகளை அதில் பிசறி 10 நிமிடம் கழித்து எண்ணெயில் வதக்கி எடுத்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

—மங்களா மகாதேவன்.

தேக உறுப்புக்களை ஒவ்வொன்றாக அறுத்து ஆஹுதி செய்துவிட்டு முடிவில் தாங்களே வேள்வித்தீயில் புகுந்தார்கள் என்பதற்கு உட்பொருள் கிடைக்கிறது. அதாவது, அவர்கள் தங்களது சரீர உணர்வு, ஆற்றல், அறிவு யாவற்றையும் அறவே அம்பிகைக்கென அர்ப்பணித்து விட்டுத் தனி ஜீவ பாவம் என்பது இன்றி, தாங்களே ஏகப் பேருணர்வும், ஆற்றலும், அறிவுமான சித்தில் ஒன்று பட்டிருந்தார்களென்பதையே சுயபலி என்று கூறியிருப்பதாக ஏற்படுகிறது. அப்போது அந்த சித்–ஜோதியே லலிதையாய் அவதரித்துவிட்டது. ''அம்பிகை தேவ ராஜ்யமோ, ஆத்ம ஸாம்ராஜ்யமோ எதுவோ ஒன்று அளிக்கட்டும்'' என்று இந்திரன் சொன்னான் அல்லவா? சித்தில் ஐக்கியமுறுவதுதான் ஆத்ம ஸாம்ராஜ்யம். ஆனால் அந்த லீலா விநோதக்காரி இன்னும் இவர்களை வைத்துக் கொண்டு நிறைய விளையாட்டுப் பார்க்க விரும்பி விட்டாள். அதனால் அவர்களது பேருணர்வைக் கலைத்து சரீர உணர்வைத் தந்தாள். இதைத்தான் அவர்கள் எரிந்த தங்களது தேகங்களை மீண்டும் அவளருளால் பெற்றதாகக் கண்டோம்.



புத்துடல் பெற்ற தேவர்கள் தங்கள் எதிரே திகழ்ந்த ரக்ஷையான தேவியின் திவ்ய கடாக்ஷாம்ருதத் திவலைகளில் நனைந்தனர். அதில் அவர்களது உடல் வஜ்ரமென உறுதிபெற, உள்ளமோ மெழுகெனக் குழைந்தது.

அனைத்தும் அருளும் அன்பு நிலையம் இவள் என்று பார்த்த மாத்திரத்திலேயே கண்டுகொண்டு அவளை அகம் குவிந்து துதிக்கலாயினர்.

இத்துதி 'லலிதா ஸ்தவராஜம்' என்று வழங்குகிறது. லலிதை குறித்த தோத்திரங்களுக்கு அரசாகத் திகழ்வது என்றுபொருள்.

ஜயதேவி ஜகன்மாதர்—
ஜயதேவி பராத்பரே
ஜய கல்யாணநிலயே
ஜய காமகலாத்மிகே.

என்ற எளிய, இனிய, புனிதச் சொற்களுடன் தொடங்கும் இத்துதி முப்பது ச்லோகங்களில் அன்னையின் அளப்பரும் வைபவங்களை இசைக்கிறது. விச்வாகாரமாக அவளே உருவெடுத்து நிற்பதைச் சொல்லும் போது, ''உலகைச் செய்வதென்பது உன் விளையாட்டின் பொருட்டாகும். இதிலே சித் ஸ்வரூபனான சிவனையே உனக்கு ஸகாவாகக் கொள்கிறாய். ஆஹாரமாக ஆரா ஆனந்தத்தை உண்கிறாய். உறைவிடமாக நன்மக்களின் இதயத்தைக் கொள்கிறாய்'' என்கிறது.

நமோ நமஸ்தே ஜகதேகமாத்ரே
நமோ நமஸ்தே ஜகதேகபித்ரே
நமோ நமஸ்தே (அ)கில தந்த்ரரூபே
நமோ நமஸ்தே (அ)கில யக்ஞரூபே.

என்பதாக அந்த ஜகன்மாதாவையே ஜகத் பிதாவாகவும் உணர்ந்து, ஆகம தந்திரங்கள் அனைத்துக்கு வடிவான அவளையே எல்லா வைதிக வேள்விகளுக்கும் உருவாகப் போற்றிய விண்ணவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் வணங்கியெழுந்தார்கள். முடிவாக, பிரஸன்ன உள்ளத்தோடு வரப்பிரஸாதம் வழங்குமாறு அவளை வேண்டினார்கள்:

ப்ரஸீத விச்வேச்வரி விச்வவந்திதே
ப்ரஸீத வித்யேச்வரி வேதரூபிணி
ப்ரஸீத மாயாமயி மந்த்ரவிக்ரஹே
ப்ரஸீத ஸர்வேச்வரி ஸர்வரூபிணி

தேவி திருவுள்ளம் குளிர்ந்தாள். அடி பணிந்த அமரர்கோன் மீது அருட்கண் பாலித்து, ''கேள் வரத்தை'' என்றாள்.

பரம மங்கள ஸ்வரூபமாய் நின்ற அவளை ''கல்யாணி'' என்றழைத்த சக்ரன், ''நீ வரம் கொடுக்க ஆனந்தமாய் மனம் கொண்டுவிட்டாய். நாங்களோ அஸுரேந்திரனால் பீடிக்கப்பட்டும் தேகத்தில் எப்படியோ உயிரைத் தரித்துக் கொண்டும் உன்னைச் சரணாகதி அடைந்திருக்கிறோம்'' என்றான்.

அஸுர பீடிப்புத் தாளாமல் அக்னியிலிட்ட அவர்களது தேகங்களை உயிர்ப்பித்தவள் அவள்தானே? இப்போதுஸந்தோஷமாக வரம் தர வந்து விட்டாள். இதை அவளுக்கு எடுத்துக்காட்டுவதற்கு அதிகமாக வரம் என்று ஒன்று ஏன் கேட்க வேண்டும்?

உயிர்க்குல முழுவதற்கும் வரதையான லலிதை அவன் வாய்விட்டுக் கேளாத வரத்தைத் தான் வழங்குவதாக வாய் விட்டே மலர்ந்தாள். ''பண்டனை நானே விரைவில் வெல்வேன். உனக்கு மூவுலகையும் அளிப்பேன்'' என்றாள்.

பூர்ண அபின்ன சக்தியான அவளொருத்தி தான் பண்டனை எதிர்த்து வெல்ல முடியுமாதலால்தான், தானே நேரடியாக அவனுடன் போரிட்டு வெல்வதாக ஐயத்துக்கிடமறக் கூறிவிட்டாள்.

தேவர்கள் விரும்பியது அதுதானே? பயம் தொலைந்து ஆனந்தப் பரவசமானார்கள்.

(தொடரும்)

நீரைக் கொதிக்க வைத்தல், பாட்டிலை கிருமி நீக்கம் செய்தல், வெப்பநிலை சோதனை செய்தல்—ஆகிய பிரச்சனைகள் இல்லை.



புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை உணவைப் பெற்றிட எத்தகைய சுலபமான, வசதியான, இயல்பான வழி இருக்கிறது பார்த்தீர்களா?

ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக இயல்பாக நடந்த நீண்ட சோதனை கணிப்பின் மூலம் இயற்கை கண்டு கொண்டுள்ளது:

குழந்தைக்கான தாய்ப்பாலை உன்னத உணவாக்குபவை அதில் இயல்பாக சரிவிகிதமாகக் கலந்துள்ள உடல் வளர்ச்சிச் சத்துக்கள் (புரதம்), சக்தி தரும் சத்துக்கள் (கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்பு) ஆரோக்கியமான பாதுகாப்புச் சத்துக்கள் (வைட்டமின்கள்) ஆகும்.

தூய்மைக்கேடு பிரச்சினை இல்லை.

உங்கள் குழந்தை, முலையிலிருந்து பாலை நேரடியாக குடிப்பதால் தூய்மைக்கேடு ஏற்படும் அபாயம் அதில் இல்லை, தயாரிப்பு அல்லது பாலின் வெப்பநிலையை சோதித்தல் போன்ற பிரச்சினைகளும் அதில் இல்லை. அத்துடன் வயிற்றில் வாயுக்கோளாறுகள் மற்றும் இதர நோய்களிலிருந்து உங்கள் குழந்தையை பாதுகாத்திட தாய்ப்பாலில் நோய் எதிர்ப்புப் பொருள் இயல்பாகவே உள்ளது —இன்னும் இதர நன்மைகள் கூட அதிலே —உதாரணம் ஸ்கர்வியைத் தடுத்திட வைட்டமின் 'சி'. முலைப்பால் உண்ட குழந்தை பாதுகாப்பும் தன்னம்பிக்கையும் பெறுகிறது. காரணம் நீங்கள் குழந்தையை அரவணைத்து பாசத்தையும் சேர்த்தல்லவா பாலூட்டுகிறீர்கள்.

நாளும் பிரபலமடைகிறது

அதன் ஊட்டச்சத்து மற்றும் இதர நலன்கள் விரிவாகவும் அதிகமாகவும் உணரப்படுவதால் மேல் நாடுகளிலும்கூட முலைப்பால் கொடுத்தல் மிக அதிகமாக பிரபலமாகி வருகிறது.

உலகளாவிப் பிரபலமடைகிறது.

அதன் ஊட்டச்சத்து மற்றும் இதர நலன்கள் விரிவாகவும் அதிகமாகவும் உணரப்படுவதால் மேலை நாடுகளிலும் கூட முலைப்பால் கொடுத்தல் மிகவும் அதிகமாக பிரபலமாகி வருகிறது.

உங்கள் உடல் நல பாதிப்பு அல்லது பால் பற்றுக்குறை ஆகியவற்றால் நீங்கள் குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கமுடியாமல் போனால் என்ன செய்வது?

உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் சிறந்த 'தாய்ப்பால் மாற்று' தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

ஸ்ப்ரே ட்ரை செய்யப்பட்ட அமுல்ஸ்ப்ரே

அமுல்ஸ்ப்ரே–நன்கு சமச்சீராக கலக்கப் பட்ட சத்துக்களுடன் கூடியது—பிரதம தரமுள்ள புரதம், ஜீரணிக்க எளிதான கொழுப்பு மற்றும் கார்போ ஹைட்ரேடுகள், சரியாகக் கலந்துள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்.

ஏற்கனவே கொதிக்க வைத்த வெது வெதுப்பான நீரில் அதைக் கலப்பது எளிது. முன்னாலேயே அதை பசைபோல் தயாரிக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

சிக்கனமானது

டின்னில் அடைக்கப்பட்டுள்ள குழந்தை உணவுகளில் மிகவும் சிக்கனமானது, அமுல் ஸ்ப்ரே. காரணம், அது இந்தியாவின் 'வெண்மைப் புரட்சிக்கு' முன்னோடியான நவீன பால் நிறுவனத்தால் தயாரிக்கப்பட்டது.

ஆனால் கொதிக்க வைத்த நீர், சுகாதார முறையில் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்கள் மற்றும் பால் புட்டிகள் உபயோகித்தலை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பால் கலக்கப்படும்போது அதிகம் நீராகி விடுவதை தவிர்ப்பதற்கும், போதுமான ஊட்டச் சத்துக்களை உறுதி செய்வதற்கும் டின்மீது குறிப்பிட்டுள்ள வழிமுறைகளை கவனமாக பின்பற்றுக.

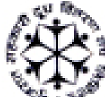


அமுல்ஸ்ப்ரே

தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்ததுதான்.

இலவசம்! அமுல் வளர்ப்பு வழி— இதில் அடங்கியுள்ளவை: கருத்தரித்தல், பேறு காலத்திற்கு முன் கவனிப்பு, பிரசவம், தாய்ப்பால் ஊட்டுதல், வெளியில் கிடைக்கும் உணவு வகைகள், லேசான தானிய உணவு தருதல், குழந்தையின் அன்றாடக் கடன்கள், குழந்தையின் வளர்ச்சி, நோய்த் தடுப்பு, முதலுதவி, பொதுவான நோய்கள், நோயுற்ற குழந்தையைப் பாதுகாத்தல். தமிழ், இந்தி, மராத்தி, குஜராத்தி, ஆங்கிலம், தெலுங்கு மற்றும் மலையாள மொழிகளில்.

உங்கள் பெயர் மற்றும் முகவரியுடன் ரு. 1.25 தபால் தலை ஒட்டி எழுதுக இம் முகவரிக்கு: தபால் பெட்டி எண் 10124, பம்பாய் 400 001.



விற்பனைக்கு விடுப்போர்:
குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் ஃபெடரேஷன் லிமிடெட், தபால் பெட்டி எண் 10, ஆனந்த் 388 001, குஜராத் மாநிலம்.

ASP/AS-TAM6/83

ராசிபலன் பிப்ரவரி 84

மேஷம்

கடந்த பல மாதங்களாகக் குடும்ப விவகாரங்களிலும், அலுவலகத்திலும் இருந்து வந்த குழப்ப நிலைகள் இம்மாதம் முதல் மாற ஆரம்பிக்கும். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சந்தோஷச் செய்திகள் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கின்றன. உங்கள் குழந்தையின் மூலமாக நல்லதொரு காரியம் நடைபெறுவதோடு, வாழ்வில் முக்கியமான திருப்பமும் ஏற்படும். பண வரவு சரளமானதாக இருக்கும். செலவுகள் நல்ல காரியங்களின்பொருட்டு நடைபெறும்.

ரிஷபம்

இம்மாதம் ஓரளவு ஓய்வு நிறைந்த மாதமாக இருக்கும். கடினமான உழைப்பும், குழப்பங்களும் மாறி விடுவதால் ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் செலவிடலாம். குடும்பத்திலும் சண்டை சச்சரவுகள் ஓய்ந்து அமைதியான நிலைமை உண்டாகும். தெய்வ ஸ்தலங்களின் தரிசனங்களும், புண்ணிய யாத்திரை மேற்கொள்ளுதலும் சிலருக்குக்கிட்டும். பணம் ஒரு பிரச்னையாக இல்லாமல் சரளமாக இருக்கும்.

மிதுனம்

உறவினர்கள் சிலரின் வருகையால் உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் குதூகலமான திருப்பங்கள் உண்டாகும். இல்லத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகள் ஏற்படும். குழந்தைகளினால் மகிழ்ச்சி ஏற்படுவதோடு ஓரளவு பணச்செலவும் அதிகரிக்கும். கணவரின் மூலமாக ஆடையாபரணங்கள் சிலபேருக்கு வாய்க்கும். அலுவலகத்தில்சிக்கல்கள் அதிகமின்றி அமைதியான முறையில் வேலைகள் நடக்கும். உடல்நிலை மாத இறுதியில் ஓரளவு பாதிக்கக்கூடும்.

கடகம்

பொது வாழ்வில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு இம்மாதம் மிகப்பிரகாசமானதாக இருக்கும். கலைஞர்களுக்குத் தகுதிக்கு ஏற்பப் புகழும் பணவரவும் உண்டாகும். அரசாங்க அலுவலர்களுக்கு அதிக வேலைகளும், பொறுப்பும் உண்டாகும். வெளியூர்ப் பிரயாணங்களை அதிகம் மேற்கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. இதனால் உடல்நலக் குறைவும், அன்றாட காரியங்களில் தடங்கல்களும் உண்டாகும். எதையும் சிந்தித்து முடிவெடுப்பது நல்லது.

சிம்மம்

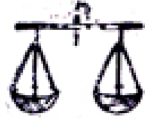
குடும்பத்தில் நுழைந்துள்ள புதிய நபரின் வருகையால் வேலைகள் அதிகமாவதுடன், ஓரளவு உடல்நலமும் பாதிக்கப்படலாம். ஆனால் சுபநிகழ்ச்சிகளுக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும் குறைவில்லாமல் இருக்கும். தனியார் துறையில் வேலை செய்பவர்களுக்கும், சிறுதொழில் வியாபாரிகளுக்கும் மாத நடுவிற்குப் பிறகு சரளமான லாபங்களும், காரிய சித்தியும் உண்டாகும். இல்லத்தரசிகளுக்குக் குழந்தைகளின் மூலமாக நல்ல நட்பும், உபயோகமான பொழுது போக்குகளும் ஏற்படும்.

கன்னி

உங்களுடைய மனதுக்குப் பிடித்த அந்தரங்கமான நட்புடையவரிடமிருந்து சாதகமான பதில் கிடைக்கும். மாத ஆரம்ப வாரத்திலேயே சுவையான திருப்பங்கள் உண்டாகும். எனினும் அதிக மகிழ்ச்சியினால் சிந்திக்காமல் உடனடி நடவடிக்கையில் இறங்குவது ஆபத்தில் முடியும். மிக அவசியம் ஏற்பட்டாலொழிய வெளியூர்ப் பிரயாணங்களைத் தவிர்ப்

பது நல்லது. தனியாக எந்தக் காரியத்தையும் ஆரம்பிப்பதை விட நண்பர்களின் கூட்டுறவை மேற்கொள்வது நல்லது.

துலாம்



இம்மாதம் ஓரளவு செலவுகள் மிகுந்த மாதமாக இருக்கும். எதிர்பார்த்த இடங்களிலிருந்து பணவரவு கிடைக்காத காரணத்தினால் பல சிரமங்கள் உண்டாகலாம். இதனால் முன்கூட்டியே செலவினங்களைக் குறைத்து, சிரமங்களைத் தவிர்க்கலாம். குடும்பத்தில் ஓரளவு அமைதியின்மையும், புரிந்து கொள்ளாத தன்மையும் உண்டாகலாம். அலுவலகத்தில் அவசியம் ஏற்பட்டாலொழிய எவரிடமும் விவாதங்களில் இறங்காமல் ஒதுங்கி விடுவது நல்லது.

விருச்சிகம்



புதிய நண்பர்களின் நட்பும், அரசாங்க மேலதிகாரிகளின் சந்திப்பும் அதனால் அனுகூலமான பலன்களும் உண்டாகும். விளையாட்டு வீரர்களுக்கு எதிர்பார்த்த வெற்றிக்காகப் பாடுபட வேண்டியது கொஞ்சம் அதிகமாகவே இருக்கும். அந்தரங்க வாழ்வில் திருப்தியின்மையும், சிக்கல்களும் சிலருக்குத் தோன்றலாம். குழந்தைகளினால் ஓரளவு செலவினங்களும் அதிகரிக்கும். வயதானவர்களின் மூலமாக எதிர்பாராத லாபமொன்று மாத இறுதியில் கிடைக்கும்.

தனுசு



உங்களுக்குத் தெரியாமலே உங்களைப் பற்றிய பல நல்ல நிகழ்ச்சிகள் நடந்து மாதத்தின் இறுதியில் உங்களுக்குத் தெரியவரும். தெய்வ பலம் உங்கள்பால் நிறையவே இருப்பதால் மேலிடத்திலிருந்து உங்களுக்குச் சாதகமான உத்தரவுகள் பிறக்கும். அரசாங்க அதிகாரிகளின் ஒத்துழைப்புடன் நீண்ட நாள் தேங்கியிருந்த வேலைகளில் உங்களுக்குச் சாதகமான பலன்கள் கிடைக்கும். பணவரவும் செலவும் ஒன்றுக்கொன்று சரியாகவே இருக்கும்.

மகரம்



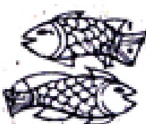
வீட்டைப் பொறுத்தவரை நீங்கள் செய்ய நினைத்திருக்க திட்டமிட்ட வேலைகளை இம்மாதம் துவக்கலாம். எதிர்பார்த்த பணவரவும், நண்பர்களின் உதவியும் கிடைக்குமாதலால் திட்டமிட்ட காரியங்கள் சுமுகமாகவே முடியும். குடும்பத்தில் இருந்து வந்த பிணக்குகளும், கணவன் மனைவி மனஸ்தாபங்களும் கட்டுப்பட்டு சரளமான நிலைமை உண்டாக வாய்ப்புக்கள் அதிகம். எல்லாத் துறைகளிலும் நிலைமை சகஜ பாவத்திற்குச் சிறிது நாட்களில் ஏற்பட்டுவிடும்.

கும்பம்



நீண்ட நாட்களாகப் பிரிந்திருந்த நண்பர் அல்லது உறவினர் ஒருவரின் சந்திப்பினால் நல்ல பலன்கள் கிடைக்கும். நீதிமன்ற விவகாரங்களில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு, பணச் செலவுகள் அதிகமாக ஏற்பட்டாலும், மாத இறுதியில் நிலைமை உங்களுக்குச் சாதகமாக திரும்பும். வெளியூர்ப் பிரயாணங்களில் தடங்கல்கள் ஏற்படுவது போலிருந்தாலும் இட்டமிட்ட பலன்களை அடைந்து விட முடியும். எதிர்பார்த்த இடங்களில் பண வரவு உண்டாவதால் அதிகப் பொருளாதாரப் பிரச்சினை இருக்காது.

மீனம்



நீங்கள் எவ்வளவுதான் ஒதுங்கிச் சென்றாலும், வலியவே வந்து ஒட்டிக் கொள்கிற நட்பின் காரணமாகப் பல சங்கடங்களும், பிரச்னைகளும் ஏற்படலாம். அதிகமாகப் பிறர் விவகாரத்தில் தலையிடாமல் இருப்பதால் பல வம்பு வழக்குகளைத் தவிர்க்கலாம். இல்லத்தில் ஏற்படும் சுபநிகழ்ச்சிகளிலும் அதிகம் பரபரப்புக் காட்டாமல் இருப்பது நல்லது. பணவரவு செலவுக்கும் அதிகமாகவே ஏற்படுவதால் அதிகம் சிரமமில்லாமல் இருக்கும். குழந்தைகளினால் சிறிய பிரயாணங்கள் உண்டாகலாம்.

ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் சேமிக்கும் ரூ 25/-க்கு 14%க்கும் அதிகமான தொகையைப் பெறலாம்

சிறுசேமிப்புக்கு இதுவரை எங்கும் கிடைக்காத அதிக வருமானம் ஐ.ஓ.பியின் புதிய "பன்மடங்கு சேமிப்புக் கணக்கு" அளிக்கிறது. நீங்கள் செலுத்தும் குறைந்த பட்ச தொகை ரூ. 25க்கு 5 வருடத்தில் 14.4% வருமானத்தைக் கொடுக்கிறது.

நீங்கள் தொடர்ந்து முதலீடு செய்ய வேண்டுமென்பதில்லை. எப்பொழுது செலுத்தினாலும் நீங்கள் செலுத்தும் தொகை குறைந்த பட்சம் ரூ. 25 அல்லது அதற்கு மேல் ரூ. 5ன் மடங்காக இருக்க வேண்டும் என்பதே. நீங்கள் செலுத்தும் தொகைக்கு காலாண்டுக்கு ஒரு முறை 10% வட்டி கணக்கிடப்படும். 5 வருடத்தில் 14.4%க்கு சமமான தொகை உங்களுக்கு கிடைக்கும்.

மற்ற திட்டங்களைப்போலவே பன்மடங்கு சேமிப்பு கணக்கிற்கும் பாஸ் புத்தகம் உண்டு. கணக்கு ஆரம்பித்த நாளொன்று செலுத்திய தொகையை வரவு வைத்து பாஸ் புத்தகம் கொடுக்கப்படும். ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் செலுத்தும் தொகையை வரவு வைத்து வாங்கிக் கொள்ளலாம். கால தாமதம் கிடையாது.

கால அளவு முடிந்தபின் நீங்கள் செய்த ஒவ்வொரு முதலீட்டுக்கும் கிடைக்கும் வருமானத்தைப் பார்த்தால் நீங்களே ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

திடீரென பணம் தேவைப்பட்டால் உங்கள் முதலீட்டிலிருந்து 75% தொகையை கடனாய் பெற்றுக் கொள்ளலாம். நிரந்தரமாக பணம் தேவைப்பட்டால் நீங்கள் வட்டியை இழக்காமலிருக்க நாங்கள் உதவி செய்வோம்.

உங்கள் கையில் ரூ. 25 இருந்தால் உடனே அருகிலுள்ள **ஐ.ஓ.பி.** கிளைக்குச் சென்று பன்மடங்கு சேமிப்புக் கணக்கில் சேமியுங்கள்.



இந்தியன்
ஓவர்ஸீஸ்
பாங்க்

உங்கள் வளர்ச்சிக்கோர் உத்தம [illegible]

ஐ.ஓ.பி.யின்

"பன்மடங்கு சேமிப்புக் கணக்கு"

குறைந்த பட்ச சேமிப்புக்கு அதிகப்படியான பலன்

இதற்கு என்ன செய்வது?

தொகுப்பு. டி. ஆர். ரமேஷ்

நவமணி வரதராசன் — விழுப்புரம்

கேள்வி:

என் வயது பதினெட்டு. எனக்குச் சிறுநீர்க் கழிக்கும்போது வலியும் எரிச்சலும ஏற்படுகிறது. சிறுநீரும் கலங்கலாய் இருக்கிறது. உடல்மிக உஷ்ணமாக இருக்கிறது. வெள்ளையும் படுகிறது. அத்துடன், குளிர் காலத்திலும் கூட அதிகமாக வியர்க்கிறது. தலையில் அரிப்பும், சொரிந்தால் வெள்ளையாகப் படை படையாக உதிர்கிறது. அடர்த்தியாக இருந்த தலைமுடி கொட்டிக் கொண்டே இருக்கிறது. நான் உடல்நலம் பெற என்ன வழி?

பதில்:

உங்கள் சிறுநீரைப் பரிசோதிக்கவேண்டும். Urinery Infection இருந்தால் அதற்குத் தகுந்த மருத்துவம் மேற்கொள்ள வேண்டும். முடி உதிர்தல், பொடுகு, உஷ்ணம், வெள்ளைப்படுதல் போன்றவை உடல் மிகவும் பலவீனமாக இருப்பதையே காட்டுகிறது. எனவே நல்ல மருத்துவரை அணுகி முறையாகப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

நல்ல கோதண்டராமன் — சென்னை-23

கேள்வி:

என்னுடைய இறந்து விட்ட மனைவியின் பெயரில் இருக்கும் வீட்டுப் பத்திரங்களை என் மனைவியின் தமக்கை புருஷனிடம் கொடுத்து வைத்திருந்தேன். இரண்டு புரோக்கர்கள் அவரிடமிருந்து ஒரு Notary முன்னிலையில் அந்தப் பத்திரங்களைப்பெற்றுக் கொண்டு வேறொரு ஆசாமியிடம் கொடுத்து விட்டனர். இந்த மூன்றும் ஆள் தில்லுமுல்லுக்காரர் என்று கேள்விப்பட்டதாலும், விற்பனை ஒப்பந்தம் ஆவதற்கு முன்னாலேயே என்னைச் சிறுசிறு தொந்தரவுகளுக்கு உட்படுத்தியவர் ஆனதாலும் நான் ஒப்பந்தம் எதையும் அவரிடம் செய்து கொள்ளவும் இல்லை. கையெழுத்தும் இடவில்லை. இது நடந்து ஏறக்குறைய இரண்டு வருடங்கள் ஆகிவிட்டன.

பத்திரங்களைத் திரும்பப் பெறலாம் என்று அந்த Notary-ஐ அணுகியதில் தமக்கு ஒன்றும் அதைப் பற்றித் தெரியாததைப் போல அவர் நடந்து கொண்டார். புரோக்கர் மற்றும் மூன்றும் நபர் மீது போலீஸ் அதிகாரிகளுக்கு மனுக் கொடுத்ததில் பதில் ஏதும் இல்லை.

பத்திரங்களை அந்த மூன்றும் நபரிடமிருந்து பெற வழி என்ன?

பதில்:

நோட்டரி முன்னிலையில் கொடுத்தாலும், ஒரு வழக்கறிஞர் முன்னிலையில் கொடுத்தாலும் ஒன்றே. அதிக வித்தியாசம் இல்லை. இதில் போலீஸ் எதுவும் செய்ய முடியாது. பத்திரங்களைக் கொடுத்ததற்கான அத்தாட்சிக் கையெழுத்து வாங்கிக் கொண்டீர்களா என்பது தெரியவில்லை.

சென்னை, சிடி சிவில் கோர்ட்டில் வழக்குத் தொடர்ந்து பத்திரங்களைத் திரும்பப் பெறலாம்.

கீதா ரங்கராஜன் — திருச்சி

கேள்வி:

நான் ஒரு வேலைக்குச் செல்லும் பெண். என்னுடைய அலுவலகத்தில் மொபெட் வாங்கக் கடன் வசதி உள்ளது. நானும்



வாங்க முடிவு செய்துள்ளேன். இதற்கு லைசென்ஸ் பெற அதிகம் செலவாகும் என்கிறார்கள். உண்மையா? எப்படி லைசென்ஸ் பெறுவது?

பதில்:

பதினெட்டு வயதான ஒவ்வொரு பெண்ணும், ஆணும் லைசென்ஸ் பெற உரிமையுண்டு. உங்கள் ஊரிலுள்ள ஆர். டி. ஓ. ஆபீசில் மனு செய்தால் முதலில் கற்றுக் கொள்ளும் லைசென்ஸ் (எல்' போர்டு) தருவார்கள். இதற்கு ஐந்து ரூபாய் அளவில்தான் செலவாகும். ஆறு மாதத்திற்குள் நன்கு வண்டியை ஓட்ட ஆரம்பித்து விட்டீர்களானால் நிரந்தர லைசென்ஸ் பெறலாம்.

இ. கமலா — விழுப்புரம்

கேள்வி

எனக்கு வயது பதினெட்டு. எனக்கு இடுப்பு வரை முடி இருந்தது. இப்போது ஒரு வருட காலமாக முடி விட்டு விட்டுக் கொட்டுகிறது. என் தலையில் பேன், ஈறு ஒன்று கூட இல்லை. அழுக்கு, பொடுகு இல்லாமல் சுத்தமாக இருக்கிறது. இருந்தும்

முடி கொட்டுகிறது. தயவு செய்து முடி கொட்டுவது நிற்கவும், மறுபடியும் முடி நீண்டு வளரவும் ஒரு நல்ல வழி சொல்லும் படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

பதில்

திடீரென்று நீரை மாற்றுவதாலோ, அல்லது கண்டகண்ட தைலங்களை இவர் சொன்னார் அவர் சொன்னார் என்று தேய்ப்பதாலோ கூட இதுபோல முடிகொட்டலாம். பொதுவாக முடி கொட்டுவது என்பது உடல் ஆரோக்கியமானதாக இல்லை என்பதையே காட்டுகிறது. சத்து நிறைந்த ஆகாரங்களை உண்பதும், சுத்தமான தேங்காயெண்ணெயை எப்போதும் தலைக்கு உபயோகிப்பதுமே நல்லது.

தலைக்குக் குளிக்கும் போது ஒரே நீரையே பயன்படுத்துவதோடு, ஈரத்தலையில் வாராமல் முடி நன்கு உலர்ந்த பிறகு மென்மையான சீப்பு கொண்டு நிதானமாகச் சிடுக்கெடுப்பதும் முக்கியமான அம்சமாகும். உங்களுடைய சீப்பு, டவல்களைத் தனியாக சுத்தமானதாக எப்போதும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாளடைவில் முடிகொட்டுவது மெதுவாக நின்றுவிடும்.

வி. கணேசன் புதுடெல்லி-19

கேள்வி

எனக்குக் குழந்தையில்லாததால் என் தங்கையின் பதினைந்து வயது மகனை சுவீகாரம் எடுத்துக் கொண்டேன். அந்தப் பையன் சில வருடங்கள் இங்கு தங்கிவிட்டு, இருபது வயது ஆனவுடன் பி. ஏ. முடித்து விட்டு, தன் தகப்பனார் வீட்டிற்குப் போய் விட்டான். எங்களிடம் அவனுக்கு எந்தப் பற்றும் இல்லை.

சுவீகாரம் எடுத்துக் கொண்ட அன்று மாலை என்னிடம் சுவீகாரப் பத்திரத்தில் கையெழுத்து வாங்கப்பட்டது. அதில் எங்களுக்குப் பிறகு என்னுடைய தற்பொழுது சொத்தும் இனி சேரும் சொத்தும் நாங்கள் அனுபவித்த பிறகு அந்தப் பையனுக்குச் சேரும் என்று இருக்கிறது. இதில் என் மனைவியின் சொத்தும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது!

சுவீகாரத்தைச் சட்டப்படி ரத்து செய்ய முடியுமா? என்னுடைய சொத்து முழுவதும் நான் சம்பாதித்துச் சேர்த்தது. இதனால் அந்தப் பையனுக்கு இந்தச் சொத்தைச் சட்டப்படி விட வேண்டும் என்ற நிர்ப்பந்தம் உண்டா? எனக்கு வரும் பூர்வீகச் சொத்தில் அவனுக்கு உரிமை உண்டா?

பதில்

1. சுவீகாரப் பத்திரத்தில் என்னென்ன ஷரத்துக்கள் உள்ளன, நிபந்தனைகள் என்ன என்பதை விவரமாகப் படித்த பின்பே அது ரத்து செய்யக் கூடியதா, இல்லையா? எனக் கூற முடியும்.

2. உங்கள் மனைவியின் சொத்துக்களை, நீங்கள் கையெழுத்துப் போட்டதன் மூலமே அவனுக்குச் சேராது. உங்கள் மனைவியிடமும் கையெழுத்து வாங்கினார்களா என்று தெரியவில்லை.

3. சுவீகாரத்தை ரத்து செய்தாலும், செய்யாவிட்டாலும் சுயமாகச் சம்பாதித்த சொத்துக்களை, உங்கள் சுயார்ஜிதத்தை மகனுக்குத் தரவேண்டும் என்பதில்லை. ஆனால் நீங்கள் சுயார்ஜிதத்தைப் பொறுத்தவரை உயிலோ, செட்டில்மெண்டோ எழுதி வைத்துவிடவேண்டும்.

த. ஞானகிராமன் போடிநாயக்கனூர்

கேள்வி

நான் எட்டாம் வகுப்பு வரை படித்திருக்கிறேன். அப்படிப் படிக்கும்போது விளையாட்டினால் காலில் அடிபட்டு கடந்த ஏழு ஆண்டுகளாக நடக்க முடியாமல் உடல் ஊனமுற்றவன் ஆகிவிட்டேன். எனக்கு இரு காதுகளும் கேட்காது.

உடல் ஊனமுற்றவன் என்பதற்கு என்னிடம் தனியாகச் சான்றிதழ்கள் ஏதுவும் இல்லை. ஆனால் எந்த வேலையும் என்னால் செய்ய இயலும்.

நான் வேலை பெற, அரசு எனக்கு உதவுமா? மேலும் சான்றிதழ் பெறவும், காது கேட்பதற்கு மெஷின் அரசு மூலம் வாங்கவும் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில்

உங்கள் மாவட்ட மருத்துவ அதிகாரிக்கு, நீங்கள் உடல் ஊனமுற்றதற்கான சான்றிதழ் தரும்படி கோரி ஒரு விண்ணப்பம் அனுப்ப வேண்டும். அவர் பொது மருத்துவ மனையில் பரிசோதனைகள் நடத்தச் செய்து நீங்கள் உடல் ஊனமுற்றவர் என்பதற்கான சான்றிதழைத் தருவார்.

வேலை வாய்ப்பு அலுவலகத்தில் உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்குப் பதிவு செய்ய தனி அலுவலகம் உண்டு. அங்கு சென்று இந்தச் சான்றிதழைக் காண்பித்தால் அவர்கள் பதிவு செய்து கொண்டு, வேலை வாய்ப்பிற்கு வசதி செய்து கொடுப்பார்கள். மற்ற உதவிகளையும் அவர்களுக்கு விண்ணப்பித்தே பெறலாம்.



தலையாய பிரச்சினை பொடுகு

பெண்களாகிய நமக்குப் பலவிதமான தொந்தரவுகள் வருவதுண்டு. அதில் மிகச் சாதாரணமாக ஏற்படும் ஒரு தொந்தரவு தலையில் ஏற்படும் பொடுகு. சிலருக்குத் தலையில் கைவைத்தவுடனேயே அல்லது தலை வாருவதற்குச் சீப்பை வைத்தவுடனேயே பொல பொலவென்று, வெள்ளை வெள்ளையாகத் தூள்கள் உதிரும். சிலருக்கு இது நெற்றி வரையிலும், புருவம் வரையிலும் பரவி விடுவதுண்டு. இந்தப் பிரச்சினையை ஆரம்பத்திலேயே தடுப்பதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும். இல்லையெனில் அரிப்பு தொடங்கிவிடும். தலையைவிட்டு முகம், கழுத்துக்குப் பரவி விட்டால் மிக விகாரமாகிவிடும்.

பொடுகு எப்படி உண்டாகிறது?

தலையிலுள்ள எண்ணெய் சுரக்கும் சுரப்பிகள் தேவைக்கு அதிகமான எண்ணெயைச் சுரக்கும் போது பொடுகுப்பிரச்சினை ஏற்படுகிறது. நம் உடலில் சீபம் என்ற எண்ணெய் போன்ற திரவத்தை (கிரீஸ் போன்றது)ச் சுரக்கும் சுரப்பிகள் உள்ளன. இந்த க்ரீஸ் போன்ற எண்ணெய் நம் உடம்பையும், சருமத்தையும் வாட்டர் ப்ரூஃப்பாக வைத்துக் கொள்கிறது. நம் உடம்பிற்குத் தேவையான அளவை விட அதிக அளவில் இந்தச் 'சீபம்' சுரக்கும் போது, தோலிலுள்ள சிறிய துவாரங்களின் மீது படிகிறது. நாளடைவில் அதிக அளவு படியும்போது சிறிய சிறிய காகிதத் துண்டுகளை ஒன்றன்மேல் ஒன்று அடுக்கி வைத்தது போல் படிந்து விடுகிறது. கூந்தலைச் சீவும்போது இந்தத் துண்டுகள் உதிருகின்றன. இந்தப் பொடி உதிரும்போது கூந்தலும் உதிருகிறது.

பொடுகு ஏற்படுவதைத் தடுப்பது எப்படி?

பல விதமான ஷாம்பு விளம்பரங்கள் பார்க்கிறோம். இந்த ஷாம்புக்களும், மருந்துகளும், மற்றவையும் எந்த அளவுக்குப் பொடுகுப் பிரச்சினையைத் தீர்க்கின்றன அல்லது இல்லை என்பது இவைகளைப் பயன்படுத்தினால் மட்டுமே தெரியும். அனுபவத்திலே நல்ல பலனைத் தந்திருக்கும் சில சாதாரண முறைகள் கீழே விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

1. முதலாவதாக, நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். மசாலா சாமான்களையும், அதிக காரமான (மிளகாய் சேர்த்த) சாமான்களையும் தவிர்க்கவேண்டும். அதிகச் சூடான பானங்களையும்,

இத்திப்புப் பண்டங்களையும் தவிர்ப்பது நல்லது. ஆல்கஹால் சம்பந்தப்பட்ட பானங்களும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், பால், முட்டை இவைகள் பொடுகுத் தொந்தரவைக் குறைக்க உதவுகின்றன.

2) ஆகாரத்தை முறைப்படுத்திய பிறகு, பொடுகு இருக்கும் இடத்திற்கு நேரிடையாக என்ன சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்பதைக் கவனிப்போம். இரண்டு தேநீர்க் கரண்டி அளவு தேங்காய் எண்ணெயில், அதே அளவு எலுமிச்சை ரசம் (அப்போது தான் பிழிந்தது) சேர்க்கவும். இந்தக் கலவையை, மயிர்க்கால்களில் படும்படியாக, நன்றாகத் தலையில் தேய்க்கவும். ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து விட்டுப் பிறகு சீகைக்காய்ப் பொடி தேய்த்து நன்றாக அலசவும்.

ஜாதிக்காயை, பச்சைப் பால் விட்டு உரைத்து, பருக்கள் மீது பூசினால் பருமறையும். ஒருசிலர் தெரியாமல் பருவைக் கிறிவிட்டு விடுவார்கள். இப்படிச் செய்வதால் மிகுந்த எரிச்சல் எடுக்கும் அச்சமயங்களில் ஊற வைத்த வெந்தயத்தை அரைத்துப் பருக்களுக்கு வைத்துக் கட்டினால் எரிச்சல் அடங்கும்.

—அரிகோபி.

3) புளித்த தயிரை நன்றாகக் கலந்து கொண்டு மயிர்க்கால்களில் படும்படி நன்றாக அழுத்தித் தேய்த்துப் பிறகு ஷாம்புவோ அல்லது சீகைக்காய்ப் பொடியோ தேய்த்து அலசவும்.

பொடுகு சேராமல் தடுப்பதில் சீகைக்காய்க்குப் பெரும் பங்கு உண்டு. கடைகளில் விற்கும் சீகைக்காய்ப் பொடியை வாங்குவதைவிட, நாமே அதைத் தயாரிப்பது நல்லது. இது கடினமானது அல்ல. சீகைக்காய் அநேகமாக எல்லா மளிகைக்கடைகளிலும் கிடைக்கும். இதை நன்றாக வெயிலில் உலர வைத்துத் துண்டுகளாக்கவும். பிறகு இத்துண்டுகளை மறுபடியும் வெயிலில் நன்றாகக் காய வைத்து மிஷினில் கொடுத்து நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வேண்டிய போது, தேவையான சீகைக்காய்ப்பொடியை நீரில் கலந்து நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். இதில், காய்ந்த நெல்லிக்காய், பூந்திக் கொட்டை. (இது ஆந்திராவில் அதிகமாகப் பயன்படுத்துவது. நம்மில் பலர் இதை நகக்கி, தோடு, மூக்குத்தி போன்ற தங்க ஆபரணங்களைச் சுத்தம் செய்யப் பயன்படுத்துவதுண்டு.) ஆரஞ்சுத் தோல் முதலியவைகளைப் போட்டுச் சற்றே ஊற வைத்து இந்தத் திரவத்தை வடி கட்டிக் கூந்தலை அலசவும். (விலை மலிவாக இருக்கும் காலங்களில் அதிக ஆரஞ்சுகளை வாங்கி அவைகளின் தோலியை வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்தத் தோலி கூந்தலுக்கு மிகவும் நல்லது. இந்தத் தோலியிலிருந்து வரும், ஒருவித லேசான மணம், மனத்திற்கு மிக ரம்மியமாக இருக்கும்.) இந்த முறையில் வாரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறைகள் கூந்தலை அலசுவது நல்லது.

4. மிக எளிதானதும், அதேசமயம் அதிக செலவும் இல்லாத முறையைச் சற்றே கவனிப்போமா! தேனீர் தயாரித்த பிறகு, தேயிலையை எறிந்துவிடாமல், சேர்த்து வைத்து (அவ்வப்போது நிழலில் உலர்த்தி வைக்க வேண்டும்.) இந்த உலர்ந்த தேயிலையை மீண்டும் சேர்த்து நீர் கொதிக்க வைத்து இந்த நீரைத் (தலைக்கு ஷாம்பு போட்டு அலசியபிறகு) தலையில் நன்றாக மயிர்க்கால்களில் படும்படி 5 அல்லது 10 நிமிடங்கள் அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும். பிறகு நீரில் நன்றாக அலசவும்.

தலையை நன்கு சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டாலேயே பொடுகுப் பிரச்சினையில் பாதி தீர்ந்தது போல் ஆகும். தலை நல்ல சுத்தமாக இருக்கும்போது, மயிர்க்கால்களின் ஆரம்பத்தில் தோல் துவாரங்களில், சீபம் என்ற கெட்டியான எண்ணெய் போன்ற திரவம் படிந்து கொள்ள முடியாது. தலையை நன்றாகத் தேய்த்து வைக்கும் போது, தலையிலுள்ள சருமதுவாரங்கள் விரிந்து நல்ல முறையில் காற்றை சுவாசிக்க இயலுகிறது. தலையை அவ்வப்போது மசாஜ் செய்ய வேண்டும். மசாஜ் செய்யும் முறை: மண்டை நடுவில் மசாஜ் செய்ய ஆரம்பித்து, மெதுவாக, மண்டை ஓரம் வரை மசாஜ் செய்ய வேண்டும். பிறகு மண்டையின் முன்பக்கத்திலிருந்து பின்பக்கம் நோக்கி மசாஜ் செய்யவும். இரவில் மசாஜ் செய்வதும் கூந்தலை நன்றாக பிரஷ் செய்வதும் கூந்தலுக்கு ஒரு பளபளப்பைக் கொடுக்கிறது.

நான் ஒரு விளம்பரத்தில் கண்டது:

ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகளை நன்றாகப் பொடி செய்து பொடுகு உள்ள இடங்களில் அழுத்தித் தேய்த்துவிட்டுப் பிறகு இந்த மாத்திரைப்பொடி உதிருமாறு கூந்தலை நன்றாகத் தட்டிவிட்டால் பொடுகு பிடித்துள்ள தலைக்கு நல்லது.

—ராஜி

நீங்கள் எப்போதும் விரும்பிய பொலிவும் வலிவும் இப்போது!



பட்டர்ஃபிளை®
எவர்சில்வர் பிரஷர் குக்கர்



பட்டர்ஃப்ளை — குறைந்த செலவில் உயர்ந்த தரம். உங்களுக்கும், உங்கள் உற்றார் உறவினருக்கும்.

எவர்சில்வர் துறையில் 40 ஆண்டுகளுக்கும் மேல் அனுபவம் பெற்ற வல்லுனர்களால் தயாரிக்கப்படுவது நவீன பட்டர்ஃப்ளை எவர்சில்வர் பிரஷர் குக்கர்.

- பட்டர்ஃப்ளை நீடித்த உழைப்பும் உறுதியும் கொண்டது. ஏனெனில் அது AISI : 304, non-magnetic ஸ்டீல் தகட்டினால் ஆனது.
- ஒட்டு கிடையாது. வெல்டிங் கிடையாது. பட்டர்ஃப்ளை பாதுகாப்பான பிரஷர் குக்கராக அமைய வேண்டுமென்றே, கனமுள்ள 18-கேஜ் எவர்சில்வர் கொண்டு ஒரே ஷீட்டில் வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.
- உங்கள் தேவைகேற்ப 3, 6, 7·5, 10 மற்றும் 12 லிட்டர் கொள்ளவுகளில் கிடைக்கிறது. பிரஷர் பானும் கிடைக்கும்.
- 1½ மடங்கு விரைவான சமையல்.
- எங்கள் தரத்துக்கு 10 வருட உத்திரவாதம்.



பட்டர்ஃபிளை
எவர்சில்வர் பிரஷர் குக்கர்

கங்காதரம் எண்டர்பிரைஸஸ்
147, காரப்பாக்கம் கிராமம், பழைய மகாபலிபுரம் ரோட்
சென்னை-600 096 போன்: 412091, 552587, 556091, 555127

வை.மு. கோதைநாயகி

ஸ்ரீவேணுகோபாலன்

(சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி)

கோதைநாயகி சபாக் கச்சேரிகள் கேட்பதற்கு அடிக்கடி போவதுண்டு.

அங்கே நோபிள் பிரஸ் உரிமையாளர் கதிர்வேலு முதலியார் மனைவியை சந்திப்பது வழக்கம்.

பேச்சுப் பழக்கத்தில், ''நீங்கள் டிராமா எழுதியிருப்பதாகக் கூறினீர்களே, அதை எங்கள் பிரஸ்ஸில் அச்சிடலாமே!'' என்றார்.

(வை. மு.) கோதைநாயகி சம்மதித்தார்.

ஆக அவர் சொல்லி பட்டம்மாள் கையால் எழுதிய இந்திரமோகனா என்ற நாடகம் 1924—ல் வெளி வந்தது. பக்கங்கள் 100. விலை எட்டணா!

புத்தகத்தைப் பார்த்ததும் வை. மு. கோதைநாயகியின் கணவர் பார்த்தசாரதிக்கு உற்சாகம்! அந்தப் புத்தகங்களை அந்நாளில் பிரசித்தியாக இருந்த சம்பந்த முதலியார் (நாடக ஆசிரியர்) ஜே. ஆர். ரங்கராஜு (நாவலாசிரியர்), வடுவூர் துரைசாமி ஐயங்கார் (நாவலாசிரியர்) ஆகியவர்களுக்குத் தபாலில் அனுப்பி வைத்தார்.

ரங்கராஜு நேரில் வந்து பாராட்டி வை. மு.வை ஊக்குவித்துச் சென்றார்.

துரைசாமி ஐயங்கார் 'ஒரு பெண் எழுதுகிறாளே' என்று அதிசயப்பட, வை.மு.கோ. தமது கணவருடன் அவரைப் பார்க்கச் சென்றார்.

கோதையின் கற்பனையைப் பாராட்டிய ஐயங்கார், ''நீங்கள் நாவல் எழுதலாமே!'' என்று சொல்லி உற்சாகப்படுத்தினார்.

வை. மு. கோ. மகிழ்ச்சியுடன் நாவல் எழுதத் தொடங்கினார்.

முதல் நாவல் ''வைதேகி'' இது டிக்டேஷன் முறையில் தான் எழுதப்பட்டது. இந்த முறையில் உள்ள கஷ்டங்களை உணர்ந்த வை. மு. கோ. தமிழ் கற்க ஆரம்பித்தார். பிரயத்தனங்களுடன் எழுத்துக்களை எழுதிப் பழகினார். விடாமுயற்சி எடுத்துக் கொண்டார்.

தம்பதிகள் 'வைதேகி'யை துரைசாமி ஐயங்காரிடம் எடுத்துச் சென்றார்கள்.

வடுவூரார் படித்துப் பார்த்தார். கோதையிடம் விஷயம்இருக்கிறதுஎன்பதைதணிந்துக் கொண்டார்.

'இதை முறையான வகையில் திருத்தி அமைத்தால் பிரசுரம் செய்யலாம்!'' என்று கூறினார்.

பிறகு அவரே, ''ஜகன்மோகினி என்ற பெயரில் ஒரு பத்திரிகை இரண்டு வருஷமாய்ப் பிரசுரமாகி இப்போது நின்று விட்டது. நீங்கள் அதை வாங்கி நடத்தலாம்!'' என்றார்.

ஜகன்மோகினி வாங்கப்பட்டது 1925ல். விநாயக சதுர்த்தி அன்று வை.மு.கோ.வின் முதல் நாவலான 'வைதேகி'யின் ஆரம்ப அத்தியாயங்களுடன் ஜகன்மோகினி பவனி வந்தது.

பயந்து கொண்டே தம்பதிகள் பத்திரிகையை ஆரம்பிக்க, முதல் வரவேற்பே



உற்சாகமாக இருந்தது. படிப்படியாக அது கூடி, ஆறு மாதத்தில் 1000 காப்பியைத் தாண்டி விட்டது.

புது சந்தாதாரர்களைத் திருப்திப்படுத்த பழைய கதையைத் திரும்பவும் அச்சடிக்க வேண்டி வந்தது.

ஜகன்மோகினியின் இந்த அபார வளர்ச்சி வடுவூராரைச் சற்றே பாதித்தது.

வடுவூரார் தமது நாவலை 'மனோரஞ்சனி' என்னும் பத்திரிகையில் பிரசுரித்து வந்தார். அது 1000 காப்பி போய்க் கொண்டிருந்தது. ஆனால் ஜகன்மோகினி ஆறு மாதத்தில் ஆயிரத்தைத் தாண்டி விட்டது. 2000 காப்பி போட வேண்டி வந்தது.

தாம் திருத்தி எழுதிக் கொடுப்பதை நிறுத்த விரும்பினார். ஏழாவது அத்தியாயத்தைக் கேட்கப் போன போது "சரியாலே, இல்லே! வெந்நீர் அடுப்பிலே போட்டுவிட்டேன்' என்று கூறினார்.

வை. மு. கோ. தளரவில்லை. தம்முடைய குறை அவருக்குத் தெரியும். திருத்தி அமைக்கப்படாவிட்டால் தமது நாவல் செல்லுபடி ஆகாதோ என்று நினைத்தார். தாமாகவே நல்ல முறையில் எழுத ஆரம்பித்தார். அவர் எழுதிய அந்த மாதத்து அத்தியாயத்தின் தலைப்பு 'வேளையின் பயனோ; மூளையின் சிதறல்!' வடுவூராரிடம் ஏற்பட்ட மன வருத்தந்தான் அவரை அந்தத் தலைப்பைக் கொடுக்க வைத்தது. அத்தியாயத்தில் தமது மனக்குமுறலை எல்லாம் கொட்டி எழுதியிருந்தார் வை. மு. கோ. இன்றும் வைதேகியைப் படிக்கிறவர்கள் முதல் ஆறு அத்தியாயங்கள் ஒரு நடையிலும், அதற்கு மேலுள்ள அத்தியாயங்கள் வேறு நடையிலும் இருப்பதைக் காணலாம்.

வை. மு. கோ. வை ரசிகர்கள் கைவிடவில்லை. ஏகோபித்து அந்த நாவலை வரவேற்றார்கள். சந்தாதாரர்கள் கூடிக்கொண்டே போனார்கள்.

பிறகு வரிசையாக நாவல்கள் வர ஜகன் மோகினியும் அதன் ஆசிரியை



வை. மு. கோதைநாயகியும் தமிழ்நாடு முழுவதும் பெயர் பெற்றார்கள். வை. மு. கோவைத்தெரியாதவர் யாரும் எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தவர்களில் இருக்க மாட்டார்கள்.

வை. மு. கோ. வின் தேசிய வாழ்க்கை விசித்திரமான முறையில் ஆரம்பித்தது.

ஆறு வயதிலிருந்தே பாட்டில் நிறைய ஈடுபாடு கொண்ட வை. மு. கோ. ஒருசமயம் சகோதரி சுப்புலட்சுமி நடத்திய சாரதா லேடீஸ் யூனியனில் பாட நேர்ந்தது. அப்போது அவருக்கு வயது பன்னிரெண்டு.

சகோதரி சுப்புலட்சுமிக்கு வை.மு.கோ. வின் பாட்டு பெரிதும் பிடித்து விட்டது.

இந்த நிலையில் 1916—ல் பால கங்காதர திலகர் மாண்டலே (பர்மா) சிறையிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டவுடன் சென்னைக்கு வந்தார்.

திருவல்லிக்கேணியில் தவண உற்சவ மண்டபத்தில் அவருக்கு வரவேற்பு அளிக்கப் பட்டது.

திலகருக்கு ஆரத்தி சுற்றிப் பாடும் பொறுப்பு வை. மு. கோ. மீது விழுந்தது.

அதிலிருந்து முக்கிய காங்கிரஸ் கூட்டங்களில் எல்லாம் வை. மு. கோ.வை பாட அழைத்தார்கள்.

> வாழைப் பிஞ்சுக்கு வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றும் சக்தி உள்ளது. பருப்பும், தேங்காயும் போட்டுக் காரம் சேர்க்காமல் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் குடல் புண் ஆறும்.
>
> எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

வை. மு. கோ. கதர் அணியலானார் வீடு வீடாகச் சென்று கதர் விற்கலானார். கதர்ப் பிரசாரத்திலும் தீவிரமாக ஈடுபடலானார்.

திருக்குறுங்குடியில் அவருக்கு நேர இருந்த ஆபத்தை ஏற்கெனவே கூறிவிட்டேன்.

அதற்கு முன் கள்ளுக்கடை மறியலில் மற்றொரு பயங்கர விபத்து அவருக்கு நேர இருந்தது.

1931—ஆம் ஆண்டு அது! கள்ளுக்கடை மறியலுக்காகத் தொண்டர்கள் வெவ்வேறு இடங்களுக்கு அனுப்பப்பட்டார்கள்.

திருவல்லிக்கேணியில் இப்போது நேஷனல் பெண்கள் பள்ளி இருக்கும் இடம் அந்த நாளில் பெரும் தோப்பாக இருந்தது. பெரிய கள்ளுக்கடை ஒன்று அங்கே இயங்கிக் கொண்டிருந்தது.

கோதைநாயகியும் மற்றொரு பெண்மணியும் அங்கே அனுப்பப்பட்டார்கள்.

இளம் பெண்கள் அவர்கள். கோதைநாயகிக்கு 28 வயது இருக்கும்.

கள்ளுக்கடை காண்டிராக்டர்— அந்தப் பேட்டையில் பெரிய ரவுடி. அந்தப் பெயரை கேட்டால் எல்லோரும் நடுங்குவார்கள். ஒரு எதேச்சாதிகாரி போல அவர் வாழ்ந்து வந்தார்.

மறியல் செய்தி தெரிந்ததும் வந்தது கோபம் அவருக்கு! துப்பாக்கி வைத்திருந்தார் அவர். யார் சொல்லியும் கேட்காமல் தூக்கிக் கொண்டு கடைப்பக்கம் வந்துவிட்டார்.

சாத்விகமாம் இரு பெண்களைப் பார்த்ததும் இன்னும் கோபந்தான் கூடியது.

''ஏ, பிராம்மணப் பெண்ணுங்களா, மரியாதையாப் போறீங்களா! சுட்டுக்கொல்லட்டுமா!'' என்றார் இடிமுழக்கம்போல.

வை. மு. கோ. வும் நகரவில்லை. அவரது சகாவும் நகரவில்லை. கொடியைத் தூக்கி நின்றார்கள்.

அவ்வளவுதான். காண்டிராக்டர் துப்பாக்கியைத் தூக்கினார். குறி வைத்தார்.

பெரும் கோபக்காரர் அவர்! கொலை செய்யத் தயங்க மாட்டார்.

ஆனால் அதிசயமாக அந்தப் பக்கம் போக நேர்ந்த போலீஸ் இன்ஸ்பெக்டர் ஒருவர் தாவிப் போய் துப்பாக்கியைப் பிடித்தார்.

காண்டிராக்டர் கையிலிருந்து பிடுங்கி அவரையும் எச்சரித்து ஸ்டேஷனுக்கு போய்விட்டார்.

நல்லவேளை, மறியல் யாதொரு தடங்கலும் இல்லாமல் அமைதியாக நடந்தது.

அடுத்த ஆண்டில் 'லோதியன் கமிஷன்' எதிர்ப்புப் போராட்டத்தில் வை.மு.கோ. கலந்து கொண்டார்.

கைது செய்யப்பட்டு ஆறு மாதம் சிறையில் வைக்கப்பட்டார். முதல் சிறை அனுபவம் அது.

வேலூர் சிறையில் தங்கிய போது அவர் மனம் வாடவில்லை. சிறைக்கூடத்துக்குள்ளே பஜனை செய்ய ஆரம்பித்தார். அவரது இனிமையான பாடலைக் கேட்டு சிறை அதிகாரியே இளகி விட்டார். அவர் ஒரு முஸ்லிம். அவரும் வேலூர் ஜில்லா போலீஸ் சூப்பிரண்டெண்டும் சிறைக்குள் வை.மு. கோ. வின் பாடல்களைக் கேட்பதற்காகவே வந்தார்கள்.

இந்தத் தயவினால் உணவு வகைகளைத் தாமே தயாரித்துக் கொள்ளும் சலுகை அவருக்குக் கிடைக்கவே (வை. மு. கோ. சமையலிலும் கெட்டிக்காரர்) தின்பண்டக் கடையின் அடியில் தாம் சிறையுள் எழுதிய 'உத்தம சீலன்' என்ற நாவலை மறைத்து வைத்து வெளியே அனுப்பிவிட்டார்!

வை. மு. கோ. வின் ஒரே மகன் அவரது 15—வது வயதில் பிறந்த ஸ்ரீநிவாசன்! 1917—ல் பிறந்த அந்த மகன் 1956—ல் எதிர்பாராமல் மரணம் அடைந்தான்.

அது வை. மு. கோ. வுக்குப் பெரிய அதிர்ச்சியைக் கொடுத்தது.

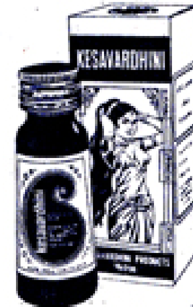
அவருக்கு எதுவும் பிடிபடவில்லை. சோகத்தில் மூழ்கி அவர் மகன் இறந்த அடுத்த மாதமே பத்திரிகையைநிறுத்த எண்ணினார்.

கேசவர்த்தினி....
நீண்ட அடர்த்தியான கூந்தலுக்கான
பரம்பரை இரகசியம்

ஊட்டமளிக்கும் கேசவர்த்தினி
கூந்தல் எண்ணெய்.

நீங்கள் நாள்தோறும் உபயோகிக்கும்
தேங்காய் எண்ணெயில் சிறிதளவு
கேசவர்த்தினியை கலந்து
தேய்த்தால், உங்கள் கூந்தல்
நீண்டு, ஒளிகொண்டு
திகழுவதைக் காண்பீர்கள். மேலும்
உங்கள் கூந்தல் அடர்த்தியாகவும்,
கருமையாகவும் காணப்படும்.

இன்றே ஒரு பாட்டில்.
கேசவர்த்தினியை வாங்குங்கள்,
ஆறே மாதங்களில் அழகு மிளிர்ந்த
கூந்தலை பெறுங்கள்.



கேசவர்த்தினி

கூந்தல் தைலம்

கேசவர்த்தினி ப்ராடக்ட்ஸ்
சென்னை-600 087

OBM 8473/TM

இவ்வளவு ஆசையாக அவள் பாயசம் சாப்பிடுவதை நான் பார்த்ததே இல்லை...

இதுவரை கண்டதில்லை
இது போன்ற சேமியா :

- தரம் மிகுந்த மைதா மாவினால் தயாரிக்கப்பட்டது.
- சமைக்கும்போது பசைபோல ஒட்டிக்கொள்வதில்லை.
- நவீன இத்தாலிய எந்திரங்களினால் சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கப்படுவது.
- சுவையான பாயசம் தயாரிக்க மிகவும் ஏற்றது.



பிஸ்கட் தயாரிப்பாளர்கள் அளிக்கும் சிறந்த சேமியா

HTM-AFL-1343

அப்போது அவர் நலத்தில் அக்கறை கொண்ட ராஜாஜி தமது மகள் நாமகிரி மூலம் செய்தி அனுப்பினர்.

'பத்திரிகையை நிறுத்த வேண்டாம். நான் ஒரு வருஷம் தொடர் எழுதுகிறேன். மற்றவர்களிடமிருந்து கதைகளை வாங்கிப் போடவும்' என்று ராஜாஜி சொல்லி அனுப்பியிருந்தார்.

பத்திரிகை தொடர்ந்தது. வை.மு.கோ. 'கிழக்கு வெளுத்தது' என்ற நாவல் எழுதினர்.

அதற்கு அடுத்த ஆண்டு அவருக்கு டி.பி. நோய் வந்தது. அது கொடிய வகையில் சேர்ந்தது. தாம்பரம், டி. பி. சானடோரியத்தில் அவர் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறத் தொடங்கினர்.

நோய் அவரை உருக்கி விட்டது. அப்படியும் தமது கடைசி நாவலான ''துப்பறியும் ராஜாராம் நாயுடு'' எனும் நாவலைத் துவக்கினர்.

'உடல் தேறி வெளி வந்து நிறைய எழுதுவேன்' என்று கூட தமது மருமகள் பத்மினி ஸ்ரீநிவாசனிடம் கூறினர்.

ஆனல் காலன் அவரை விடவில்லை. 1960 பிப்ரவரி 20-ல் அவர் வாழ்க்கையை முடித்து விட்டான்.

படிப்பு இல்லாமல் வாழ்க்கையைத் தொடங்கி, தமிழ் பேசும் உலகம் முழுவதிலும் எழுத்தால் தமது புகழைப் பரப்பிய அதிசயப் பெண்மணி மறைந்து விட்டார்.

வை. மு. கோ. ஆற்றிய பணிகள் பலதரப்பட்டவை.

சென்னை போர்ட் மெம்பராக நீண்ட காலம் பணியாற்றினர்.

திருவல்லிக்கேணியில் 1948-ல் 'மகாத்மாஜி சேவா சங்கம்' தொடங்கி நடத்த ஆரம்பித்தார். சங்கத்தின் கூட்டத்திற்காக அவர் ஒரு பெரிய தொகை கொடுத்தார். ஏழைகளிடம் நன்கொடையும் வசூலித்தார். இன்று இந்தச் சங்கம் திருவல்லிக்கேணியில் இயங்கி எளிய முறையில் தன் சேவைகளை நடத்தி வருகிறது.

எந்த நாவல் எழுதினலும் அவர் 'உ'வில் ஆரம்பிப்பார். 'து' வில் முடிப்பார்.

அவரது தியாக வாழ்க்கைக்குப் பெரிதும் ஊக்கமளித்தவர் அவர் கணவர் பார்த்தசாரதி.

வை.மு.கோ.வின் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் அவர்தான் ஆதாரமாக இருந்து வந்தார்.

இன்று தமது பிரசித்தி பெற்ற மனைவியின் நல்ல நினைவுகளை மனத்தில் தேக்கி வைத்துக் கொண்டு, அந்த நினைவையே தமது துணையாக வைத்துக் கொண்டு வயது முதிர்ந்த நிலையில் வாழ்ந்து வருகிருர் திரு. பார்த்தசாரதி.

குழந்தை (மண், சாம்பல் நேசிக்கும் மசக்கைக் காரன்!)



காவல் வரிபாடும்
கணவன் மனைவியரைக்
காதலில் பிணைக்கும்
அன்பு முடிச்சு!
ஊடற் காலத்தூது.
கூடற்காலச் சங்கு!
இருட்டில் அவதரித்த
உருட்டு விழிப் பிரஜை!
கண்டதை விழுங்கிக்
கதிகலக்கும்
கள்ளமில் அரக்கன்!
இல்லாதவர்களின்
ஏக்கப் பெருமூச்சு.
இருப்பவர்களின்
அறுவை (சிகிச்சை)க்கு
ஆதிகாரணம்!
அடிமட்டக் குடிசைகளின்
அடகு வைக்க இயலா
அடுக்குப் பானைகள்,
சுவரெங்கும் கலைபரப்பும்
பிக்காசோ!
அன்பு உலகின்
திட்டிவாசல்!

-திருமதி சிதளா

திருமண மலர்

மாத வருமானம் ரூ. 700. பி. காம்., வயது 30, பரந்த நோக்கு கொண்ட கத்தோலிக்க கிறிஸ்துவ பையனுக்கு, பொறுப்பும், கண்ணியமும் மிக்கவர்களின் பாதுகாப்பில் குடும்ப சூழ்நிலையில் வளரும் பெற்றோர் இழந்த திக்கற்ற பெண் தேவை. நிறை யழகு, முகலட்சணம், ஆரோக்கியம், மென்மையான சுபாவம், நற்குணங்கள் கொண்ட குணவதியான பெண்ணாக இருக்க வேண்டும். படிப்பு எஸ் எஸ். எல். சி. வயது 24-க்குள். சீர்வரிசை, வரதட்சிணை எதுவும் சிறிதும் விரும்பவில்லை. இந்து தமிழ்ப் பெண்ணாகவோ அல்லது பிராமணகுலப் பெண்ணாகவோ இருக்கலாம். சமீபத்திய புகைப்படத்துடன் (Returnable) நல்லோர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். இது முற்றிலும் மனிதாபிமான நோக்குகொண்ட விளம்பரம். வீண் பயமோ ஐயமோ தேவையில்லை. பெட்டி எண்: 1144.

வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பி. ஏ. பி. டி. ஆசிரியையாகத் தனியார் கல்வி நிலையத்தில் பணிபுரியும் நற்பண்புகளுடைய பெண்ணிற்கு (வயது 36) பரந்த நோக்கமுள்ள வரன் தேவை. இந்து மதத்தின் பிற பிரிவுகளும் சம்மதம். குழந்தைகள் இன்றி தாரம் இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1145.

உபாத்தியாயினி பதவியில் சுமார் 650]-. சம்பளம் பெறும் 29 வயது. ஐயங்கார், தென்கலை பெண்ணுக்குத் தகுந்த வரன் தேவை — வாதூல கோத்திரம் — பெட்டி எண்: 1146.

ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பரணி நக்ஷத்திரம், சுத்த ஜாதகம், 36 வயது, கிராஜுவேட் மத்திய அரசு கம்பெனியில் ரூ. 1300]- வருமானத்திலுள்ள, பிரம்மச்சாரி வரனுக்கு வடமான் ஐயர் பிரிவில் 31 வயதிற்குள்ளாக, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பாங்க், அரசாங்க உத்தியோகத்திலிருக்கும், அழகான, அடக்கமான வீட்டு வேலைகள் நன்கு தெரிந்த மணப்பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1147.

கர்நாடக மாநில அரசு அலுவலகத்தில் பணி புரியும், (சம்பளம், நான்கு இலக்கங்களில்) குடும்பப்பாங்கான ஊனமுற்ற முதலியார் பெண்ணிற்கு, இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. அதிக படிப்பும், பணமும் அவசியமில்லை. பரந்த மனப்பான்மையும் இரக்க குணமும் அவசியம். இரண்டாம்தாரமும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 1148.

''கௌசிக கோத்திரம், பிரஹசரணம், மூலம் நட்சத்திரம், 27 வயது நிரம்பிய எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த வாய்ப்பாட்டு தெரிந்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே பிரிவைச் சார்ந்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. வடமா பிரிவினராயினும் பரவாயில்லை.'' பெட்டி எண்: 1149.

''கௌண்டின்ய கோத்திரம், கேட்டை நக்ஷத்திரம் கொண்ட 5' 10½'' உயரமுள்ள எஸ். எஸ். எல். சி., ஹிந்தி ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் வடகலை ஐயங்கார் பெண்ணிற்கு நிரந்தர வருவாயுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம் இல்லை. மறுமணமாயினும் பாதகமில்லை. பெட்டி எண்: 1150.

''Alliance solicited, for Vadama Bharadwaja Non-working undergraduate girl 24/150 Uthiram medium complexion good looking domestically trained. Contact with Horoscope and family details Box No: 1151.

''பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஆயில்யம், தெலுங்கு பிராமணன், முலகநாடு, 32வயது எஸ். எஸ். எல். சி., படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 1152.

''திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த 29 வயது. சொந்தத் தொழில் (புத்தகக் கடை) மதுரையில் இருப்பவருக்கு, தகுந்த இதே இனத்தில் மணமகள் தேவை. மதுரையில் வேலை பார்க்கிற பெண் நலம், எளிய முறையில் திருமணம். பெட்டி எண்: 1153.

பெண், பிரகசரணம் கௌண்டின்யகோத்திரம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், வயது33 பொதுப் பணித் துறை தலைமை வரைவாளர் வேலை, தகுதியுள்ள பாங்கு] மத்திய அரசில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. வடமான்] அஷ்டசகஸ்ரம் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1154.

Kerala native, Brahacharanam, Koundinya Gothram, Bharani, 34, 5' 8", 1200 graduate employed Computer sales Madras. Widower without encumberance seeks bride from respectable family below 30. Box No: 1155.

Well placed groom any subsect for Bharadwaja, Brahacharanam, postgraduate

girl, 35, Pooram, 5' 5.½", very fair good and young looking from very respectable family. Delay due to elder sister's marriage. Reply with Horoscope. Box No: 1156.

''வயது 27, வாதூல கோத்திரம், ஹஸ்த நக்ஷத்திரம், வடமாள், எஸ்.எஸ். எல். சி. தேறாத, வீட்டு வேலை மட்டும் தெரிந்த பெண்ணுக்கு, குணமுடைய வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை.'' பெட்டி எண்: 1157

''24மனை, தெலுங்குச் செட்டியார் சாதி, மக்கடையார் குலத்தைச் சார்ந்த வங்கி பணியில் மாதம் ரூ. 1300/- சம்பளம் வாங்கும் 29 வயதான மணமகனுக்கு அதேசாதியில் படித்த அழகான பெண் தேவை.'' பெட்டி எண்: 1158.

விஸ்வாமித்திர கோத்திரம், தென் கன்னட ஸ்மார்த்தா எம். ஏ. பி. எட்., படித்துக் கொண்டிருக்கும் 23 வயது குடும்பப் பாங்குள்ள பெண்ணுக்குத் தகுதியான கல்வி, உயர் மட்ட உத்தியோகத்திலுள்ள 30 வயதிற்குள் வரன் தேவை. கன்னட ஸ்மார்த்தாளில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முழு விபரங்களுடனும் ஜாதகத்துடனும் . விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1159.

பி. எஸ். ஸி., எல்.எல். பி., இந்து பருவத ராஜகுலம் 29/175 செ. மீ. ஏர் இந்தியாவில் ப்ளைட் பர்சர் மாதம் 2100/- 4 லட்சம் சொத்துள்ள வரனுக்கு 20—23 வயதுக்குள் நல்ல அழகான பி. யு. சி. வரையிலாவது படித்த கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1160.

ப்ரஹசரணம், ஸங்கிருதி கோத்திரம், பூரட்டாதி நக்ஷத்திரம், வயது 24, வேலைக்குச் செல்லாத அய்யர் பெண்ணுக்கு 28, 30 வயஸுக்குள் மணமகன் தேவை. பெண் எஸ். எஸ். எல். ஸி. . வீணை படிக்கிறாள். நல்ல சீர்வரிசை செய்கிறோம். பெட்டி எண்: 1161

தமிழ், ஐயர், வயது 24, உயரம் 5 அடி. 5 அங்குலம். ரூ. 2000/- சம்பளம் பெறும் எம். பி. பி. எஸ்., பெண்ணுக்கு, எஞ்ஜினியர், டாக்டர் போன்ற உயர்ந்த படிப்பும் உத்தியோகமும் உள்ள இந்தியா அல்லது வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1162.

வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பூரம் நக்ஷத்திரம், வயது 32, உயரம் 5 அடி 4 அங்குலம். சொந்த டிடெக்டிவ் ஏஜென்ஸி ரூ. 1500 சம்பளம் உள்ள பையனுக்கு அழகான பெண் தேவை. வரதட்சிணை தேவை இல்லை. அதிகம் படிக்காவிட்டாலும் டைப், ஷார்ட்ஹேண்ட் கணக்கு பார்க்கத் தெரிந்தாலும் போதும். பெட்டி எண்: 1163.

நைத்ருவ காஸ்யப கோத்திரம், ஸ்மார்த்த வடமாள் ஐயர், வயது 30, நிறம் உள்ள பட்டதாரி, உயரம் 5'—10'' டெல்லி ஆங்கில தினசரியில் ஜர்னலிஸ்டாக வேலை செய்யும் பையனுக்கு நல்ல நிறமுள்ள 5'—6''—க்குக் குறைவில்லாத, பட்டதாரி டெல்லிக்கு, மாற்றிக் கொள்ளக் கூடிய வேலையில் உள்ள வடமாள் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1164.

பிராமணாள், வடமாள், மிருகசீரிஷ நட்சத்திரம். பியூசி படித்து செகண்டரி கிரேடு ஆசிரியப் பயிற்சி பெற்ற 39 வயது உடைய கணவனை இழந்த, குழந்தைகள் இல்லாத பெண்ணுக்கு பரந்த மனப்பான்மையும் முற்போக்கு எண்ணமும் கொண்ட 45 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. புகைப்படத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும் பெட்டி எண்: 1165

சைவ வேளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த எம். எஸ்ஸி படித்து மாதம் ரூ. 1600/- சம்பளம் பெறும் புரோபசருக்கு, அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. அவரின் தாய் தனிக் குடும்பமாக இருக்கிறார். மாப்பிள்ளை வெளி நாட்டில் படித்துத் திரும்பியவர். பெட்டி எண்: 1166.

சித்திரை நக்ஷத்திரம், ஹரித கோத்திரம், அய்யர், எம். காம்., உயர்நிலையில் வேலை பார்க்கும் அழகான 34 வயது குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல படிப்பு · உயர் நிலையில் வேலை பார்க்கும் 40—க்குள் வயதுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1167.

அழகு, குணம் உள்ள ஐயங்கார் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 35 வயது பட்டதாரி பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள படித்த வரன் தேவை. பிராம்மண பிரிவு எதுவாயிருப்பினும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1168.

''கவுண்டின்ய கோத்திரம், பிரஹசரணம் பி. ஏ. பி. எட்., டீச்சர் வேலை பார்க்கும் ஐயர் பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில், மாதம் ரூ. 1500/- மேல் வருமானம் உள்ள மணமகன் தேவை. பெண் வயது வயது 37. குழந்தை இல்லாமல் தாரம் இழந்து மறு மணம் புரிந்து கொள்ள விரும்புகிறவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 1169.

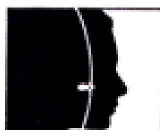
பருவ வயதினர் பலரைப் பாதிக்கும் பிரச்னை: பரு... அது பற்றிப் பேசுகிறாள் ஒரு புதுமணக் குமரி.

'பருவ வளர்ச்சி என்றாலே பரு வரும். அதற்கு பரிகாரம் கிளியரெஸில்: பருக்களை கரைத்து கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.'

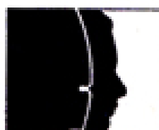


"அப்போது எனக்கு வயது 13. எனக்கு பரு வரத் தொடங்கியது. பரு வரும் போதெல்லாம் பல்லாண்டுகளாய் பாரா முகமாய் இருந்தேன். பின்பு ஒருநாள் என்னைப் பெண் பார்க்க ஒருவர் வந்தார். பருக்களை முகத்திலே பார்த்த உடனேயே என்னை அவர் வேண்டாம் என்றார். என் தோழி ஜெயாவின் ஆலோசனைப்படி நான் கிளியரெஸில் தடவத் துவங்கினேன். தவறாமல் அன்றாடம் இருமுறை தடவி வந்தேன். அப்புறம் ஒரு நாள் என் தோழி ஒருத்தியின் வீட்டில் மறுபடி 'அவரை' சந்தித்தேன். அவர் என்னை வைத்த கண் வாங்காமல் பார்த்தாரே பார்க்கணும். நீங்களும் நாள் தோறும் இருமுறை கிளியரெஸில் உபயோகியுங்கள். பருக்களைக் கட்டுப் படுத்துங்கள்! இப்போது ஜோடி சேர்ந்து வருகிறது கிளியரெஸில்!"

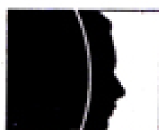
கிளியரெஸில் வேனிஷிங் மெடிகேஷன் மற்றும் கிளியரெஸில் ஸ்கின் கலர்டு மெடிகேஷன்— ஒப்பற்ற 3-வழிச்செயல் கொண்டவை.



1. உடைய வைக்கிறது பருக்களை



2. கரைக்கிறது பருக்களை



3. காய வைக்கிறது. பருக்களை



புதிய வேனிஷிங் மெடிகேஷன்

ஸ்கின் கலர்டு மெடிகேஷன்

கிளியரெஸில் உலக நம்பர் 1 முகப் பரு மருந்து க்ரீம்

சோழிய வெள்ளாள பிள்ளை வகுப்பு 32 வயது இஞ்சினியர் வரனுக்கு நல்ல தோற்றம், குணம், அழகு கொண்ட பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும் பெட்டி எண்: 1170.

''வடகலை ஆத்ரேய கோத்திரம், எஸ். எஸ். எல். சி. தேறிய விவாகரத்து பெற்ற 28 வயதுள்ள அய்யங்கார் பெண்ணுக்கு சமூக நோக்குள்ள 40 வயதுக்குட்பட்ட தாரமிழந்த அல்லது சட்டப்படி விவாகரத்தான நல்ல ஸ்திர வருமானமுள்ள பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த வரன் தேவை.'' பெட்டி எண்: 1171.

''அரசினர் கல்லூரியில் நிரந்தரப் பணியில் துணைப் பேராசிரியர் ஆகப் பணியாற்றும் ரூ. 1400]- மாத வருமானமுள்ள, பார்வையற்ற தமிழ் ஜெயின் (நயினார்) இனத்தைச் சேர்ந்த 35 வயதுள்ளவருக்குக் குறைந்தது பள்ளி யிறுதி வரை பயின்ற சைவ உணவு கொள்ளும், சேவை மனப்பான்மையுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1172.

வயது 32, கேட்டை, பி. யூ. சி., சென்னையில் சொந்த வீடு, தொழில், இரு பெண் குழந்தைகள் உண்டு. நல்ல வருமானமும், அழகான தோற்றமுமுள்ள (Independent) செட்டியாருக்கு (விடோயர்) நல்ல குணமுள்ள, வேலையில் உள்ள (அ) இல்லாத சைவ இன மணமகள் தேவை. புகைப்படம் அனுப்பினால் நல்லது. பெட்டி எண்: 1173.

''பிள்ளை, 36, நடுவணரசு நிறுவனத்தில் ரூ. 1200. 2 சிறு பையன்களுண்டு. மூவர் மட்டுமுள்ள குடும்பத்தைப் பராமரிக்க கண்ணியமான குடும்பத்திலிருந்து பெண் தேவை. குடும்பப் பாங்கான வசதிக்குறைவால் திருமணம் தடைப்பட்டுள்ள வேற்று சாதியினரும், மறுமணமென்பதை மிகைப்படுத்தாமல் ஏற்றுக் கொள்வாராயின் நல் வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளலாம். பெட்டி எண்: 1174.

Iyer Alliance for Sozhia girl graduate age 25. height 151 cms. employed as Telegraphist in the Post and Telegraph department salary 740/-. Smartha subsects acceptable. Box No: 1175.

ஹிந்து. செட்டி சாதி. 23 வயது, படித்த அழகு வாய்ந்த பெண்ணுக்கு வரன்தேவை. ஹிந்து மத எந்த சாதியாயிருந்தாலும் சம்மதம். வரன் மத்திய மாநில அரசுப்பணியில், பிரபல தனியார் நிறுவனங்களில் ஊளார்க்குக்குக் குறையாமல் வேலையும், இது முதல் திருமணமாகவும் இருக்கவேண்டும். குடும்பப் பாங்கானவன். சொத்து உண்டு. சிக்கனத் திருமணம். பெட்டி எண்: 1176.

Wanted broadminded well settled Non-Viswamithra executives, Officers, Widowers, Divorcees without encumberances for innocent divorcee Brahacharanam 29, Nationalised Bank Officer, beautiful fair. Hails from respectable family. Subsects acceptable. Box No: 1177.

வெள்ளாள பிள்ளை, வயது 26, டெலிபோன் இலாக்காவில் கிளார்க்காகப் பணி புரியும் பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில, பாங்கு இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றில் நல்ல உத்தியோகத்திலிருக்கும் அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டப் படிப்பு படித்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் இருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஜாதகம், போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1178

திருமண மலர்ப்பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 30/– தொகையை 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராக மட்டுமே அனுப்பவேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒருவருக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்.... c/o மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை-600032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து இடையாது.

பாரத்வாஜ கோத்திரம், தெலுங்கு பிராமணன், வேங்கி நாடு, சித்திரை நக்ஷத்திரம், 35 வயது, 160 செ. மீ., எஸ். எஸ். எல். ஸி., டைப் ரைறயர், தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 1100 சம்பளம் வாங்கும் அழகுள்ள பெண்ணுக்கு 41 வயதுக்குள் அரசு, அல்லது தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் நல்ல சம்பளமுள்ள பையன்

தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1179.

மாநில அரசில் பணி, பட்டதாரி 32 வயது. ரூ. 900/- சம்பளம் வாங்கும் பெண்ணுக்கு கிளார்க்குப் பதவிக்குக் குறையாத வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. அழகும் அடக்கமும் குடும்பப் பாங்கும் தெய்வ பக்தியும் உள்ளவள். சொத்து உண்டு. வரனுக்கு முதல் திருமணமாக இருக்க வேண்டும். பெண் ஹிந்து பிற்பட்ட வகுப்பு. ஹிந்து மத, எந்த சாதியும் சம்மதம். விரைவில் எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 1180.

பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடமாள், சதயம், பி. ஏ. படித்து விட்டு சொந்த நிலத்தை மேற்பார்வையிட்டுக்கொண்டு இருப்பவர், வயது 34 வரனுக்கு அழகும் குணமும் உள்ள பெண் தேவை. (ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க) பெட்டி எண்: 1181.

கௌசிக கோத்திரம், தென்கலை அய்யங்கார், ஹஸ்தம், வயது 26, பி. யு. ஸி., டைப் ரைட்டிங் பாஸ் செய்திருக்கிறாள். நல்ல அழகான பெண்ணுக்குச் சுமாராக சீர் வரிசை செய்யப்படும். எளிய முறையில் திருமணம். பரந்த மனப்பான்மையுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 1182.

பாரத்வாஜம், வடமாள், உத்திரம், 23 வயது, உயரம் 5' 6'' பி.ஏ. படித்த, பிறவியிலேயே, கிட்டப்பார்வையுள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகம் அல்லது சொந்தத் தொழில் செய்யும் 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பிராமணர்களின் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1183.

வயது 27. சதய நட்சத்திரம், படிப்பு பி. யு. ஸி. மற்றும் 3 வருடம் எலக்ட்ரானிக் கோர்ஸ் படித்து மத்திய அரசில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. பெற்றோர் பிராம்மண × யாதவ வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்கள். இதுபோல் உள்ளவர்களோ, அல்லது பிராமணரோ விண்ணப்பிக்கலாம். வரன் பெங்களூரில் முக்கியமாக வரவேற்கப் படுகிறது. பெண் கொடுத்து, பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1184.

''வன்னிய குல க்ஷத்திரிய நாயக்கர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 36 வயது. இரயில்வே அலுவலகத்தில் ரூ. 850/- சம்பளம் வாங்கும் படித்த, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள, சொந்த வீடும், நிலமுமுள்ள மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பெண்ணாக இருந்தால் நல்லது. முழு குடும்ப விவரத்துடன், போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1185.

''வயது 35. ஆத்ரேய கோத்திரம், சென்னையில் சொந்த வீடும், சொத்தும் உள்ள தனியார் கம்பெனியில் டைப்பிஸ்டாக வேலை பார்க்கும் எஸ். எஸ். எல். ஸி. படித்த பையனுக்கு 28 வயதுக்குள் உள்ள எஸ். எஸ். எல். ஸி. படித்த அழகான அய்யர் பெண் தேவை. பையனுடைய மாத வருமானம் ரூ. 450/-. பிறகு ரூபாய் 700/- வரும். ஜாதகம் இல்லை. மனப்பொருத்தம். பெட்டி எண்: 1186.

Accomplished smart very goodlooking employed graduate girl decent family below 22 height within 155 for Kaundinya Brahacharanam graduate boy Kerala Iyer employed State Government undertaking Madras full details with Horoscope Box No: 1187.

துளுவ வேளாளர், நடுத்தரக் குடும்பம், பி. ஈ. பட்டதாரி, மைசூர் தொழிற்சாலையில் மானேஜராக உள்ள 29 வயதுள்ளவருக்கு அழகும், படிப்பும் உள்ள மணமகள் தேவை. போட்டோ, ஜாதகத்துடன் எழுதவும். தபால் பெட்டி எண்—9, கோயமுத்தூர்—1.

துளுவ வேளாளர் விவசாய குடும்பம், பி. எஸ்ஸி படிப்பு, 27 வயது, மாநிறமுள்ள பெண்ணுக்கு, என்ஜினியர், ஆடிட்டர் முதலிய உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. விவரங்களுக்கு தபால் பெட்டி எண்: 9, கோயமுத்தூர்—1—க்கு எழுதவும்.

வங்கியில் பணியாற்றும் 5' 3'' உயரம், நல்ல நிறமும், அழகும், சொத்தும் உடைய மாதச் சம்பளம் ரூ. 1500. பெறும் பட்டதாரி வாலிபருக்கு வங்கியில் மட்டும் வேலை செய்யும் அழகான இந்துமத மணமகள் தேவை. தகப்பனார் பிராமணர், தாயார் பிராமணரல்லாதார். ஜாதகம் தேவை. ஜாதி முக்கியமல்ல. பெட்டி எண்: 1190.

தெலுங்கு பிராம்மணர் வெல்நாடு, கௌதம கோத்திரம், அஸ்வினி நக்ஷத்திரம், 32 வயது 5' 6'' உயரம் ரூ. 900-. சம்பளம் பெறும் அரசாங்க சுருக்கெழுத்தருக்கு மணமகளும் அவருடைய சகோதரி உத்திரட்டாதி நக்ஷத்திரம். 35 வயது, 5' உயரம் சிவப்புநிறம், பள்ளியிறுதி (எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி) படித்து முடித்துள்ள வேலையற்ற பெண்ணுக்கு மணமகனும் தேவை. தெலுங்கு பிராம்மணர்களில் உட்பிரிவு எதுவாயினும் சரி. பெண் கொடுத்துப் பெண் வாங்குவதா இருந்தாலும் பரிசீலிக்கப்படும். உடனடியாக திருமணம் நடத்தப்படும். ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் தொடர்புகொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1191.





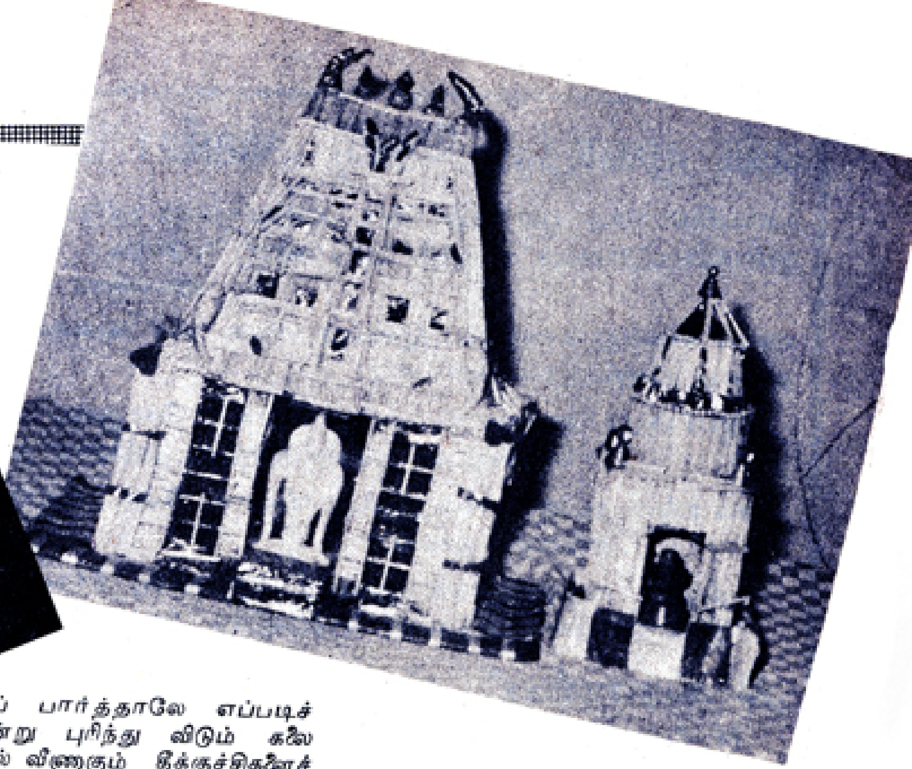
சந்தேகமில்லை, முதல் படத்தி
லுள்ள வயதான பெண்மணிதான்
இந்தக் கம்பீரமான பீமனாக மாறி
யிருக்கிறார். அறுபது வயதான
'அக்கணியம்மா' பெங்களூரைச் சார்
தவர். 'யக்ஷ கான'கலைக்காக வாழ்
வையே அர்ப்பணித்துள்ள இந்தப்
பெண்மணி கலைத்துறையில் உள்ளவர்
களுக்கு வழிகாட்டி என்றே சொல்ல
வேண்டும்.

—சாரதா ராமசுவாமி



எலக்ட்ரானிக் இஞ்சினியரிங்
படித்துப் பட்டம் பெற்ற குமாரி
சுஜாதா பரதநாட்டிய உலகில்
தாரகையாகவும் முன்னுக்குவந்து
கொண்டிருக்கிறார். அவருடைய
பாத அசைவுகளும், முகபாவங்
களும், நளினமான உடற்கட்டும்
பரத நாட்டியத்திற்கு ஒளிசேர்க்
கின்றன. கடுமையான பயிற்சி
யும், உழைப்பும் இருந்தால்
இவருடைய நாட்டியக்கனவுகள்
வீண்போகாது என்பதற்குச்
சிறந்த அறிகுறிகள் தென்படு
கின்றன.

Photo News



படத்தைப் பார்த்தாலே எப்படிச் செய்வது என்று புரிந்து விடும் கலை இது. வீட்டில் வீணாகும் தீக்குச்சிகளைச் சேகரித்து வைத்துப் பொறுமையுடன் அட்டையில் ஒட்டுங்கள். உங்கள் கற்பனைக்கேற்ப மாடமாளிகைக் கூட கோபுரங்களை உண்டாக்கலாம்.

—ஜி. ராஜலக்ஷ்மி.

சமீபத்தில் சென்னையில் 'செவன் சீஸ்' நிறுவனம் மகளிரிடையே ஒரு உரையாடலை நிகழ்த்தியது. இல்லத்தரசிகளுக்குக் கூட விஞ்ஞான பூர்வமாக சத்துணவைப் பற்றியும், விற்கும் பொருட்களின் தரம் அதில் கலந்துள்ள பொருட்களின் அளவு பற்றியெல்லாம் ஆழ்ந்த ஞானம் இருப்பதை உணர முடிந்தது.



இன்னொரு பக்கமும் உண்டு!

ஆர். சூடாமணி



அன்றைய விடியலே விஷத்தில் தோய்த்த வெளிச்சமாகத்தான் உதித்திருக்க வேண்டும்.

முத்துவைப் போலீஸ் கைது செய்து விட்டது. தேவமணியால் நம்பவே முடியவில்லை. அடித்துக் கொண்டு அழக்கூடத் தோன்றாமல் அவள் உட்கார்ந்து விட்டாள்.

பாவி மவன் பார்க் ஸ்டேஷனருகில் எலெக்ரிக் ட்ரெயினில் ஒரு பெண்ணின் கழுத்துச் சங்கிலியை அறுத்துக் கொண்டு கீழே குதித்து மூர்மார்க்கெட் கும்பலில் கலந்து தப்பி ஓட முயன்றானாமே? ரயில்வே போலீஸ் பிடித்து விட்டதாமே?

போலீஸார் எல்லா விவரங்களையும் அவளிடம் கூறிவிட்டுக் குடிசையையும் சோதனை போட்டுவிட்டுப் போனார்கள்.

குப்பத்து மக்கள் பெரும்பாலோர் அவள் குடிசையைச் சூழ்ந்து கொண்டிருந்தார்கள். என்ன ஆகிறதென்று பார்ப்பதில் ஒரு சுவாரஸ்யம்.

அடிவயிற்றிலிருந்து ஒரு பெருந்துயரம் குபீரென்று உசுப்பிவிட, தேவமணி உயிர் பெற்றெழுந்து கூவினாள்:

"அடப் பாவிப் பயலுவளா! எம் மகனை லாக்கப்பில் போட்டுட்டாங்களே! அறியாத பையனாச்சே! தெரிஞ்சு எடுப்பானா இன்னொருத்தர் பொருளை? அதுக்கு முந்தி கையைப் பொசுக்கிட மாட்டேனா? யாராரோ அவன் மனசைக் கெடுத்து இப்படி ஆக்கியிருக்காங்க. இல்லாட்டிப் போனா என் முத்துப் பயலா இப்படிச் செய்வான்? அவன் எசல்ஸி பாஸு. வேலைக்குப் போக வேண்டிய புள்ளையைப் பொல்லாத கூட்டாளிங்களாம் சேர்ந்து கெடுத்துப் போட்டாங்களே!"

புரசைவாக்கத்தில் ஐந்தாறு சாலைகள் அடங்கிய ஒரு வட்டாரத்தில் அத்தனை வீடுகளிலும் தேவமணிதான் காய்கறி விற்கிறவள். அன்றாடம் காலை ஆறரை மணிக்கு அவளுடைய "காய்ம்மா!" வைக் கேட்டு வேணுகானம் கேட்ட கோபிகைகள் போல் வீட்டுக்கார அம்மாக்கள் பிளாஸ்டிக் கூடை, பர்ஸ் சகிதம் வாசலுக்கு விரைவார்கள்.

இன்று நியதி தவறிப் போயிற்று. "என்ன இன்னும் தேவுவைக் காணலியே?" என்ற கவலை அந்த வீடுகளின் ஏகோபித்த குரலாயிற்று.

நான்காம் நாள் தேவமணி வக்கீல் சுந்தரத்தின் வீட்டுக்கு வந்தாள். காய் விற்க அல்ல. மூன்று நாட்களாய் அவள் கொத்தவால் சாவடிக்குப் போகவில்லை. கண்ணுக்குள், மனசுக்குள், உலகத்துக்குள், ஒரே ஒரு ஜீவன் முத்துதான் இந்த மூன்று நாளாக.

"ஐயிருட்டம்மா!" என்று குரல் கொடுத்துவிட்டு வாசல் வராந்தாவில் சுவரில் சாய்ந்து உட்கார்ந்தாள்.

சுந்தரத்தின் மனைவி பாகீரதி வாசலுக்கு வந்தாள். சமீபத்தில் தான் வெள்ளையடித்திருந்த சுவரை இவள் அழுக்காக்கிவிடப் போகிறாளே என்ற எண்ணத்தில் சட்டென்று "செவுத்தில சாயாதே" என்று சொல்ல இருந்தவள் சமயத்தில் தன்னைத் தடுத்துக்

கொண்டு அந்தச் சாய்ந்து தொய்ந்த உருவத்தின் அவலத்தை மனதில் பதியவிட்டாள்.

''என்ன தேவு? என்ன மூணு நாளா உன்னைக் காணோம்?''

''ஐயோ அம்மா, என்னனும்மா சொல்லுவேன்...'' தலை இப்படியும் அப்படியும் ஆட, மாராப்பு நழுவி விழ, கைகளை முன்னால் நீட்டி ஓலமிட்டாள்: ''இடி விளுந்திடிச்சிம்மா என் தலைமேல...''

''ஆமாம். நான் கூடக் கேள்விப்பட்டேன். உன் பிள்ளை ஏதோ திருட்டு கேஸில் மாட்டிண்டு ஜெயிலுக்குப் போயிட்டானாமே?'' பாரதி சுவாரஸ்யத்துடன் அங்கிருந்த கூடை நாற்காலியை தேவமணியின் அருகில் இழுத்துப் போட்டுக்கொண்டு உட்கார்ந்தாள்.

''என்னம்மா சொன்னீங்க? திருட்டா? என் மகனா?''

நீங்கள் மூல வேதனையால் அவதிப்படுகிறீர்களா? கவலை வேண்டாம். மணத்தக்காளிக் கீரையை அடிக்கடி சமைத்துச் சாப்பிடுங்கள். இதேபோல் வெங்காயத்தையும் உணவில் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மூலவேதனை நீங்கிவிடும்.

—அரிகோபி

''அடடா, நீ ஒண்ணும் தப்பா எடுத்துக்காதே தேவு! ''கறுப்பா உயரமா வண்டியில காய் வித்துண்டு வருவானே, அவன் தான் ஏதோ பேச்சுவாக்கில...''

''கொமரேசனா? அந்த நிவட்டித் தடியனா? அவன் அளிஞ்சுதான் பூடுவான்; கைகால் வௌங்காமப் பூடுவான். இப்படி என் முன்னால இட்டாந்து சொல்லச் சொல்லுங்க அவனை. என்ய்யா நீ கண்ணால பார்த்தியாண்ணு கேக்கறேன்.''

மேல் மூச்சு வாங்க நிறுத்தினாள் தேவமணி. அவள் எழுந்து போனால் போதும் என்று இருந்தது வீட்டுக்காரிக்கு.

''ஒண்ணும் கவலைப்படாதே தேவு. மத்தவா பொறாமையெல்லாம் உன் பிள்ளையை ஒண்ணும் செய்யாது. கெடுவான் கேடு நினைப்பான்னு அந்தப் பாவம் சொன்னவனைத்தான் சேரும். அப்போ நீ கிளம்பறயா? எனக்கும் உள்ள வேலையிருக்கு...''

''ஐயோம்மா!...'' காளி உருவம், அந்தக் கோபம், ஆவேசப் பேச்சு, எல்லாம் எங்கே? மீண்டும் ஓர் அவல வடிவம் அவள் முன் உடைந்து போய் அழுதது.

''சேரக் கூடாத களவாணிக் கும்பலோட சேர்ந்துட்டாம்மா என் முத்து. இந்த அறியாத புள்ளைக்கு ஏதோ மருந்து வச்சு கைக்குள்ள போட்டுக்கிட்டாங்கன்னு நெனக்கிறேன். இல்லாட்டி என் மகன் இன்னொருத்தர் பொருளைத் தொடுவானா? ஐயாகிட்ட சொல்லி எப்படியானும் அவன் பேரில தப்பு இல்லேன்னு ருசுப்படுத்தச் சொல்லணும்மா! உங்ககிட்ட அதைத்தான் கேக்க வந்தேன்.''

''ஐயாவுக்கு இப்போ ஏகப்பட்ட வேலை இருக்கு தேவு. நேரம் கிடைக்காது.''

''அப்படிச் சொல்லிட்டா எப்படிம்மா? உங்க மாதிரி பெரிய மனுஷங்கதான் ஏளை பாளைங்களுக்கு உதவணும். இல்லேன்னா நாங்க எங்க போவோம்? ஐயாகிட்ட சொல்லுங்கம்மா! அவர்தான் முத்துவை விடுவிச்சுத் தரணும்.''

வெம்மை மாறி இப்போது பாரதி தலையில் ஐஸ் நன்றாகச் சில்லிட்டது.

சுந்தரம் வராந்தாவுக்கு வந்த போது தேவமணி எழுந்து நின்றாள். ''கும்பிடறேன் ஐயா.''

''உக்காரும்மா தேவமணி. என்ன நடந்துது? எனக்கு எல்லாம் விவரமாச் சொல்லு.''

''அதை ஏன் கேக்கறீங்க சாமி! என் மகனை இந்தக் காவாலித் தடியனுங்கள்ளாம் அநியாயமா பளி சொமத்தி...''

''ஏ ஏ ஏ! நடந்த தகவல்களை மட்டும் சொல்லு. முத்து தங்கச் சங்கிலியை அறுத்துப் பிடுங்கினானா?''

''ஐயோ ஐயோ ஐயோ!'' தேவமணி வாயில் அடித்துக் கொண்டாள். ''அவன் செய்வானுங்களா அப்படி? கனவுல கூட நெனப்பானுங்களா அப்படி? நான் அப்படியா வளர்த்தேன் அவனை?''

''கேட்ட கேள்விக்கு ஒழுங்கா பதில் சொல்லப் போறியா இல்லையா. முத்து ஒரு பெண் கழுத்திலேர்ந்து தங்கச் சங்கிலியை அறுத்தெடுத்தானா இல்லையா.''

''அதான் சொல்றேனே ஐயா! அந்தப் பாவிங்க வசியம் பண்ணி...''

''இப்போ நீ உண்டு இல்லேண்ணு பதில் சொல்லாட்டா நான் எழுந்து போறேன்'' என்று சுந்தரம் எழுந்திருக்க முற்பட்டார்.

''ஐயா, ஐயா, போகாதீங்கய்யா! இந்த அநாதைங்களுக்கெல்லாம் ஒங்களை விட்டா யாருங்க கதி?''

''அப்போ சுத்தி வளைக்காம நறுக்குனு பதில் சொல்லு.''

''ஆமாங்க, எடுத்தான். ஆனா இந்தப் பொண்ணுங்க ஏஞ்சாமி நகை நட்டுப் போட்டு மினுக்கினு வெளிய வாராளுவ? வூட்டை விட்டுக் காலெடுத்து வச்சா நகை முச்சூடும் களட்டி வச்சிட்டு வரவேண்டியது தானே? இல்லே, சேலையால கழுத்தையும் முதுகையும் தான் போர்த்துகா இந்த நாள்ல எந்தப் பொண்ணுணும்? பாதி

உடம்பைத் தெறந்துப் போட்டுக்கிருனுவ. அப்புறம் தங்கச் செயினே எவனுச்சும் தொட்டா ஏஞ்சாமி கோவம் வரணும்?''

சேலையால் முகத்தை மூடிக் கொண்டு அவள் அழுதபோது சுந்தரத்துக்கு மிகவும் கஷ்டமாயிருந்தது. ஆனால் என்ன செய்வது? இந்தக் கேஸில் அவர் செய்யக் கூடியது உண்மையாகவே ஏதுமில்லே. முத்து சம் பந்தப்பட்ட ரௌடிக் கும்பலின் விவரங்கள் அவர் காதுக்கும் எட்டியிருந்தன. ஏறக் குறைய இரண்டாண்டுக் காலமாய் நகரில் பல திருட்டுக்களைத் தொடர்ந்து நடத்தி வந்த கூட்டம். போலீஸ் கவனத்துக்கு எப்போதோ இலக்காகி விட்டவர்கள். இப்போது எல்லோரும் வகையாய் அகப் பட்டுக் கொண்டுள்ள நிலையில் யாரும் தப் பிக்க வாய்ப்பில்லே. இந்தக் குறிப்பிட்ட மின் ரயில் சம்பவத்தில் முத்துவின் குற்றம் குறைகிற விதமாய் உபயோகமான தகவல் எதுவும் தேவமணி சொல்லவில்லே. இனி அவர் என்ன செய்ய முடியும்? பாவிப்பயல், கொள்ளேயும் குற்ற வாழ்க்கையும் பெரிய வீரசாதனைகளாய்த் தோன்றி, அதில் இறங்கியிருக்கிறான். பெற்றவளின் துயரம் அவனுக்குத் தெரிகிறதா?

எழும்பூர் மெட்ரோபாலிடன் மாஜிஸ்ட் ரேட் உத்திரவின் பேரில் ரிமாண்ட் செய்யப் பட்டுக் காவலில் இருந்த மகனைத் தலைவிரி கோலமாய் அழுது புலம்பியபடி நேற்றுப் போய்ப் பார்த்ததை நினைத்துக் கொள்கை யில் துக்கம் உடல் முழுவதும் தீயாய்த் தகித்தது.

''எப்படிடா இருக்கே கண்ணு? ஒன்னே அடிச்சுக் காயப்படுத்திட்டாங்களா? கைகால் லாம் சரியா இருக்குதா? நோகுதாடா ரொம்ப?'' என்று அவன் முகத்தைத் தடவிக் கொடுக்க முயன்றவளின் கையை உதறித் தள்ளினான்.

''ஏம்மா இங்கே வந்து ஒப்பாரி வெக் கறே? பெரிய எளவாப் போச்சு ஒன்னோட. குடிசையில விளுந்து கெடந்தா என்னவாம்? இல்லே ஒன் கறுப்பண்ணனேப் பார்க்க ஒரு வளியா கிராமத்துக்குப் போய்த் தொலே யறதுதானே?''

தேவமணி நடுநடுங்கிப் போனாள். தாள மாட்டாத துயரத்தில் ஓர் ஆத்திரமும் சேர்ந்து கொண்டது.

''டே, பெத்தவ கிட்டே இரக்கமில்லாமப் பேசறதோடகூட சாமியையுமா எளக்கார மாய்ப் பேசறே? தவடையிலே போட்டுக் கடா, கண்ணவிஞ்சு பூடும்!''

''இப்போ நீ முதல்ல இடத்தைக் காலி பண்ணு.''

''என் மனசை உடைக்காதேடா முத்து! ஒனக்கு இப்படி ஒரு கஷ்டம் ஏண்டா வரணும்? நீ ஒரு பாவமுமறியாதவனுச்சே! இமுன்னு உனக்கேண்டா இந்தப் புத்தி? இன்னொருத்தர் பொருளில கைவைக்க லாமா? ஒனக்குத் தெரியாதா? நீ படிச்சவ னில்லேயா? ஆனு இது நீயா செய்யலே. அந்த ரௌடிக் கூட்டம் ஒன்னே வசியம் பண்ணிக் கெடுத்துடிச்சு. இப்பவும் பரவா யில்லே. மாஜிஸ்ட்ரேட் ஐயா கால்ல விளுந்து மன்னிப்புக் கேட்டுக்க, தெரியாம செஞ்சுட்டேன், இனிமே இப்படிச் செய்ய மாட்டேண்ணு சொல்லிக் கெஞ்சு, ஒன்னே விட்டாலும் விட்டுடுவாங்க...''

''மன்னிப்புக் கேக்கறதா, எதுக்கு?''

''திருடினதுக்குத்தான்.'' அந்த வார்த் தையைச் சொல்லும்போதே நாவு கூசி உடம்பு சிறுத்துப் போயிற்று. கறுப்பா, இப்படியும் ஒரு காலம் வந்ததா?

''ஆமா, திருடினேன். அதில் என்ன தப்பு? எத்தனை பேருக்கு அதுக்கு 'தில்' இருக்கு? எதுக்காக மன்னிப்புக் கேக்கறது?''

தேவமணி அதிர்ந்து நின்றாள். ஈனச்செய லேயே வீரமென்று உயர்த்துகிறானே பாவி!

விக்கி விக்கி அழுதவளே அவன் வெறுப்புத் தோன்றப் பார்த்தான். ''அட சே, நிறுத்து ஒன் பிலாக்கணத்தை. இப்ப இங்கிருந்து போறயா இல்லியா?''

''மோர் மிஞ்சி விட்டதே என்ற கவலே இனி வேண்டாம். ஒரு ரொட்டி வாங்கி வந்து, துண்டுகளாக்கி அதில் போட்டு ஊறவைத்து, தாளித்துச்சாப்பிட்டால் உப்புமா போன்று சுவையாக இருக்கும்.''
-கோவைச் செந்தில்

''போறேன், போறேன்... ஏட்டையா, நான் திருப்பியும் என் மகனேப் பார்க்க எப்பங்க வரலாம்?''

''ஏ கெளவி, நீ திருப்பியும் இந்தப் பக்கம் வராதே. என்னேப் பார்க்க நீ வரவே வேணாம்'' என்று முத்து கத்தினான்.

''இஸ்கோல்ல படிக்கற நாள்ல எல்லாம் வகுப்புல எப்பவும் இவன்தான் மொதல்!''

குரலிலும் முகத்திலும் பெருகி வரும் ஆர்வ அதிசயங்களை எதிர்முகம் பிரதிபலிக் கிறது என்பதைக் கவனித்துத் தேவமணி இருப்புடன் தொடர்ந்தாள்:

தேவமணி சேலேத் தலைப்பால் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டாள். அப்படி ஆரம் பித்தவன் எப்போது, எந்தக் கட்டத்தில், திசை மாறிப்போனான்?

''எல்லாருக்குமே என்கிட்ட பொறுமை புஷ்பா! யார் கொள்ளிக்கண் பட்டுச்சோ, அந்த உத்தமமான பையன் இமுன்னு யாரார் கூடவோ சேர்ந்து மாறிப் போய்ட்

டான். கல்லடி பட்டாலும் கண்ணடி படக்கூடாதில்லெ? முத்து மேல எந்தத் தப்பு மில்லே புஷ்பா. எல்லாம் காலம் செய்யிற கூத்து. இப்பவும் நான் ஒரு தபா கிராமத்துக்குப் போய்க் கருப்பண்ண சாமிக்கு ஒரு ஆட்டுக்கடா காணிக்கை செலுத்தினேன்னு வேண்டாதவங்க செஞ்ச வினையெல்லாம் சரியாப் போயிப் பையன் முந்திமாதிரி ஒளுங்காயிடுவான்...''

இதை நம்ப வேண்டியது அவளுக்கு மிகவும் அவசியம். அதைவிட அவசியம் புஷ்பா நம்ப வேண்டியது. புஷ்பா முத்துவின் முறைப்பெண். பதினாறு பதினேழு வயதிருக்கும். அதே குப்பத்தில் வசித்து வந்தாள். அவள் தகப்பன் தேவமணியின் 'ஒளூர்ச் சகோதரன்'. பெட்டிக்கடை வைத்து சம்பாதிப்பதை யெல்லாம் சாராயக் கடைக்குத் தத்தம் செய்து கொண்டிருந்தான். தேவமணிக்கு இன்னும் நல்ல குணமான, வசதியான குடும்பத்திலிருந்து மகனுக்குப் பெண் எடுக்க வேண்டுமென்றுதான் முன்பு ஆசை. புஷ்பா

''நல்லாயிருக்கீங்களா அத்தே?'' என்று விசாரித்தாலும் ''ம் ம்'' என்று நிற்காமல் போய்விடுவான் முன்பெல்லாம்.

ஆனால் இப்போது நிலைமை மாறிவிட்டதே! அவள் அப்பன் குடியன் என்றால் இவன் மகன் திருடன். இனிமேல் தலையை வானத்தில் வைத்துக் கொண்டு நடக்க என்ன இருக்கிறது?

ஏறக்குறைய நான்கு மாதங்கள் கோர்ட்டு 'ஈரங்கி' இழுக்கடித்துக் கடைசியில் முத்துவுக்கும் அவன் சகாக்களுக்கும் ஆறு மாதம் சிறைவாசத் தண்டனை கிடைத்தது.



ஒரு வாரம் வரை தேவமணி பாயை விட்டு எழுந்திருக்கவில்லை. பிறகு மெள்ள எழுந்து வயிற்றுப் பாட்டைப் பார்க்கத் தொடங்கிய பின்னும் பல நாட்கள் சுந்தரத்தின் வீட்டுக்கு மட்டும் காய்விற்கப் போகாமலிருந்தாள். அவர் நினைத்திருந்தால் முத்துவை விடுவித்திருக்கலாம் என்று கோபம். ஆனால் ஏழையின் வீறாப்பு எத்தனை நாளைக்கு?

முத்துவின் வாழ்வு ஏதும் கறைபடியாமல் இயல்பானதாய் இருப்பது போல் அதற்கு ஓர் உருவம் தர அவள் முயற்சிகள் மேற்கொண்டாள். சிறைக்குப் போவது ஒன்றும் கேவலமில்லை. அவன் என்ன, கொலையா செய்துவிட்டான்? தீய கூட்டாளிகள் கைக்குள் போட்டுக் கொண்டு குழந்தையை

கெடுத்து விட்டதால் ஏதோ தெரியாமல் பொருளைத் தொட்டுவிட்டான்.

முத்துவை இயல்பானவனென்று நிலை நாட்டுவதில் இன்னொரு முக்கிய அம்சம் அவன் திருமணம். புஷ்பாவை அடிக்கடி தன் குடிசைக்கு அழைத்து முத்துவின் புகழ் பாடி அவளை வளைத்துப் போடும் பணியைச் செவ்வையாய்ச் செய்தாள்.

''ஆமாம்! ஆமாம்' என்று நம்பிக்கையுடன் எதிரே புஷ்பாவின் தலை தீவிரமாய் அசைந்த ஒவ்வோர் அசைவும் அவள் மனச் சித்திரத்தைப் பின்னும் வலுவடையச் செய்தது. அதுபோன்ற சமயங்களில் தேவமணியின் நெஞ்சில் துயரத்தை மீறி ஒரு சிறு உற்சாகம் பூக்கும். உலகம் அத்தனை இருண்டதாய்த் தோன்றாது. தன் வாழ்க்கை அத்தனை வெறிதாய்த் தோன்றாது. புஷ்பாவுடன் பேசிக் கொண்டு அமர்ந்திருக்கையில் தனிமை குறையும். பயங்களும் கவலைகளும் சற்று நேரம் மறைந்தே போகும்.

முட்டையை மூன்று நிமிடங்களுக்குமேல் வேக வைக்கக் கூடாது. அரை வேக்காட்டில் முட்டையின் உட்புறம் தயிர் போல் இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் சத்துகெடாமல் இருக்கும். தவிர சீக்கிரம் ஜீரணமாகும்.

-எஸ். மஞ்சுளா

ஆனால் பகலின் நடமாட்டங்களும் பேச்சுகளும் உற்சாகங்களும் கடந்து இரவு வரும்போது...

மனமே ஒரு சுமை.

எங்கும் இறக்கி வைக்க முடியாமல் உள்ளேயே வளரும் புற்றுநோய் கட்டிபோல் ஒரு சுமை.

இங்கு நெஞ்சு அலற அலற அங்கு சிறையில் அவள் மகன் எப்படியெல்லாம் அல்லல்படுகிறானோ?

ஆறு மாதங்கள்! நூற்று எண்பது நாட்கள்! எப்படிப் பொறுப்பேன் இந்தத் துயரத்தை? எப்படிப் பிரிந்திருப்பேன் என் மகனை?

கருப்பா! நீ என்றைக்கும் எனக்குக் காப்பு என்று நினைத்தேனே! என்னையும் என் மகனையும் கைவிட்டு விட்டாயே! அவனுக்கு நல்ல புத்தி தந்து காப்பாற்றாமல் போனாயே! எனக்கு இப்படி ஒரு துயரமும் தலைகுனிவும் கொடுத்தாயே! உனக்கு நான் அருகதையற்றுப் போய்விட்டேனா கருப்பா?

கண்ணீரிடையே மீண்டும் மீண்டும் நம்பிக்கை பிடிவாதமாய்த் தலைதூக்கியது. இன்னொரு முறை மகனைக் காப்பதில் சுமந்து ஐயிரண்டு திங்களின் முடிவில் அவனை மறுபடியும் பெற்றெடுத்தது போல் அவன் விடுதலையாகி வரக் காண்கையில்.....

சிப்பியிலிருந்து தோன்றும் முத்துக்கள் போல் மண் தரை மீது அரிசி மாவுக் கோலத்தின் வெள்ளை வெளேரென்ற பொட்டுக்கள் எழுந்தன.

ஓலைக் கூரைக்குக் குஞ்சம் கட்டி விட்டாற் போல் மாவிலைத் தோரணம் குடிசையின் முன் பக்கத்தை அலங்கரித்து ஒய்யாரமாய் அசைந்தது.

தான் வெளியே அமைத்த கோலமும் தோரணமும் தன்னுள்ளேயே மலரப்பெற்றவளாய் தேவமணி ஒளி முகத்தோடு நின்றாள். 'நான் துயருற்று வாடினேனா? கண்ணீர் விட்டேனா? எப்போது? என்று கேட்கும் முகம். முருகக் கடவுளுக்கு மட்டும் தானா பல முகங்கள்?

இன்று முத்து விடுதலையாகி வருகிறான். இன்று அவன் தாய்க்குப் பத்து வயது குறைந்து விட்டது.

''என்ன தேவும்மா, மகன் வரானுக்கும் இன்னைக்கி?''

''ஆமா. வயித்தெரிச்சல்காரங்களுக்கு ஆகாட்டிப் போனா அதுக்காக அவன் எப்பவுமே வெளியே வராமப் பூடுவானா?''

''பாவம் ஜெயில்ல கெடந்து...''

''என்ன ஜெயில், பெரிய ஜெயில்? தப்புப் பண்ணவனையும் தள்ளறாங்க, நல்லவனையும் தான் தள்ளறாங்க. அவன் என்ன, கொலை செஞ்சிட்டா ஜெயிலுக்குப் போய்ட்டான்? ஏதோ போதாத காலம், மத்தவங்க செய்வினை, கஷ்டப்பட்டான். இனிமே பாரேன்! தங்கக்கம்பியில்லே அவன்? சுத்த சிவனில்லே அவன்?''

''திருட்டுப் பயல் கம்பி எண்ணிட்டு வரான். சுத்த சிவனாம்! பெத்தவ பீத்திக் கறு! நானு கை பத்தாது அடிச்சிக்க'' என்று ஓட்டேரிப் பெண்கள் தமக்குள் நொடித்தார்கள்.

முந்தைய இரவெல்லாம் சந்தோஷத்தால் தூக்கம் வராமல் பாயில் புரண்டுவிட்டு விடியற்காலை மூன்று மணிக்கு எழுந்து விருந்து சமைப்பதில் ஈடுபட்டாள். முத்துவுக்குப் பிடித்த மாதிரி பூண்டு மசாலா சேர்த்த மீன் குழம்பு, கோழிக்கறி, கத்தரிக்காய் காரப் பொரியல், வெங்காய வடை, அப்புறம் ஐயருட்டம்மா செய்வது போன்ற முந்திரி, ஏலம், பச்சைக் கர்ப்பூரம் மணக்கும் பால் பாயசம்...

இதையெல்லாம் விடப் பெரிய வேறொரு விருந்தாய் மனசில் உணர்ச்சி வெள்ளம்

HE is the cause of all our actions, We are only HIS instruments: the result is in HIS hands

In any action the means are as important as the result.

ALWAYS do to others as YOU would wish others do to you in similar circumstances. Let your thoughts and actions be guided by Dharma (righteousness).

Don't compare yourself with those more fortunate than you and feel sorry: be happy that you are above those less fortunate than you. Involving yourself in solving others' problems will minimise your own.

Be thrifty. Spend only on needs and not on desires you can do without. Today's waste might prove to be tomorrow's want. Avoid tastes and expenditure you cannot always afford.

Save today for tomorrow's comforts or emergencies. The future is always unpredictable. Better to save than to have to borrow.

ஓடிக் கொண்டிருந்தது. முத்துவைப்பற்றி ஜோஸியரிடம் கேட்டு அவர் சொன்ன பரிகாரங்களை பாரிதியிடமிருந்து நூறு ரூபாய் கடன் வாங்கிச் செய்திருந்தாள். கூடிய விரைவில் புஷ்பாவை அவனுக்குக் கட்டி வைத்து இரண்டு பேரையும் அழைத்துக் கொண்டு கிராமத்துக்கு வந்து கருப்பண்ண சாமி சன்னதியில் பொங்கல் படைத்து ஆடு காணிக்கை செலுத்திக் கும்பிடச் செய்வதாய் நேர்ந்து கொண்டிருந்தாள். மனசில் உற்சாகம் நிரம்பியிருந்தது. கருப்பன் கைவிட மாட்டான். இனிக் கஷ்டங்கள் நீங்கும்.

விடுதலையாகிச் சிறை கட்டிடத்திலிருந்து வெளியே அடி வைத்தவனை ''அடே முத்து! என் ராசா!'' என்று ஓடிப்போய் அணைத்துக் கொண்டு துயரமும் மகிழ்ச்சியும் கண்ணிலும் வாயிலும் துடிக்க அவன் முகத்தைத் தடவிக் கொடுத்து வழித்து நெற்றியில் சொடுக்கிக் கொண்டு தலையை வருடி மகனே மகனே என்று உள்ளம் பிரலாபிக்க மீண்டும் அணைத்துக் கொண்டு அழுது...

அவன் அவள் கரங்களை விலக்கித் தள்ளி நிறுத்தினான்.

''என்னும்மா இது. எல்லாரும் வேடிக்கை பார்க்குறாப்பல இப்படி! எனக்கு அவமானமாயிருக்கு. செத்த சும்மா இரு.''

அவனுடன் விடுதலை பெற்று வெளிவந்த சகாக்களுடன் அவன் தனியே சென்று பேசியபோது அவள் ஒதுக்கப்பட்டவளாய் ஏங்கி நின்றாள். கண்களைத் திரும்பத் திரும்ப துடைத்துக் கொண்டாள். உள்ளே பாசம் அணை போடவொண்ணாமல் பொங்கிப் பொங்கி வந்தது. குழந்தை எப்படி மெலிந்து போய்விட்டான்! ஜெயிலில் எப்படியெல்லாம் கஷ்டப்பட்டானோ! அவனைக் கஷ்டப்படுத்தியவர்கள் விளங்குவார்களா? உருப்படுவார்களா? அவர்கள் பிள்ளை குட்டி தலையெடுக்குமா? பாவிகள்!

முத்து. முத்து... அவள் மகன்.. அவனை இனி நன்றாகக் கவனித்து உடலைத் தேற்ற வேண்டும். இனி அவன் திருந்தி விடுவான். நல்லதொரு வேலை கிடைத்ததும் மறுபடியும் ஒழுங்கானவனாக....

முத்து அவளிடம் வந்தான். ''அம்மா, நீ வூட்டுக்குப் போ, நான் கொஞ்சம் என் ஃப்ரெண்டுங்க கூடப் போக வேண்டிய வேலை இருக்குது...''

''அடே, அடே. இது நியாயமாடா முத்து? நான் ஒனக்காக எத்தினி காலமாக் காத்துக்கிட்டிருக்கேன்! ஒன்னைப் பிரிஞ்சு எத்தனை துடிதுடித்தேண்டா ராசா! நீ என் கூட வூட்டுக்கு வராம அவங்க கூடபோறேங்கறியேடா முத்து...''

''ஒரேயடியாகவா போகப் போறேன்? ராத்திரி படுக்க வருவேனில்ல?''

''அடே முத்து. ஒனக்கு மனசே இல்லியா? இது நியாயமா? நான் ஒன் அம்மாடா! ஒன்னைப் பெத்தவடா!''

''சரி சரி கௌவி, டயலாக் பேச ஆரம்பிச்சிட்டியா? ஆளை வுடு, போரடிக்காதே.''

''அவங்க கூட சேர்ந்துதானேடா நீ கெட்டுப் போனே? இந்தக் களவாணிப் பயலுங்க சகவாசமே ஒனக்கு வேணாண்டா! நீ முன்னை மாதிரி நல்லவனா...''

''இதோ பாரும்மா, என் ஃப்ரெண்ட்ஸ்களை நீ இப்படி ஏசறதானா நான் வூட்டுக்கே வரமாட்டேன். அவங்க கூடவே ஒரேயடியா போயிடறேன், ஆமா.''

''அடே அடே முத்து, அப்படியெல்லாம் சொல்லாதேடா! நீ என்னை விட்டுட்டுப் போயிட்டா... அப்புறம் எனக்கு என்ன இருக்குது...'' நிஜமாகவே அவள் அன்பை அவன் உணரவில்லையா? அவனை ஏக்கத்துடன் பார்த்தாள். சரி, சரி, அவன் எரிச்சலைத் தூண்டக் கூடாது. ''சரிடாமுத்து. ஒன் இஷ்டம். இப்போ அவங்க கூடவே போ. ஆனா சிக்கிரம் வூட்டுக்கு வந்துடு. என்ன?''

குத்துவிளக்கு வாங்கும்போது தண்டுப் பகுதியைத் தட்டிப்பார்த்து வாங்க வேண்டும். இல்லையானால் ஏமாறவேண்டி வரும். கனத்திற்காகத் தண்டுப்பகுதியில் மண் அடைத்துவைப்பார்கள். எடை போடும்போது மண்ணிற்கும் சேர்த்து ''கிலோ கணக்கில்'' பணம் இழப்போம். -லட்சுமிசிவம்

''ஆகட்டும்.''

''கட்டாயம் வந்துடணும்! நான் தெருவையே பார்த்துக்கிட்டிருப்பேன்.''

''வரேன் போ.''

சகாக்களுடன் அவன் நடந்து சென்று சாலைத் திருப்பத்தில் மறைவதை அவள் பார்த்துக் கொண்டு நின்றாள். பிறகு ஒரு பெருமூச்சுடன் ஓட்டேரிக்கு நடந்தாள்.

குடிசைக்குத் திரும்பியதும் கோலம், மாவிலைத் தோரணம் இவைகளை இன்னொரு தரம் சரிபார்த்தாள். உணவுப் பண்டங்களை பார்வையிட்டுத் திருப்தியோடு மூடி வைத்தாள். நேற்றிலிருந்து இங்கேயே இருந்து அவளுக்கு வேலைகளில் உதவியிருந்த புஷ்பாவைப் பார்த்து, ''முத்து ஏதோ அவசர சோலியாப் போயிருக்கான். மதியம் சாப்பாட்டுக்கு வந்திடுவான். நீ போய் சேலை மாத்திக்கிட்டு அளகா, அம்சமா வா'' என்றாள்.

முத்துவை உடனடியாகக் காணாத ஏமாற்றத்தை விழுங்கிக் கொண்டு புஷ்பா, ''சரி அத்தே. அப்புறம், இந்த அரை டஜன்

ஆரஞ்சுப் பழம் பார்த்தீங்களா? யாரோ வக்கீல் சுந்தரமாம். அவர் ஆட்டு அம்மா ஒங்க மகன் இன்னக்கி வரதுக்காக ஒங்களுக்கு இதைக் குடுக்கச் சொன்னாங்கன்னு அங்கேர்ந்து ஒரு ஆள் வந்து குடுத்துட்டுப் போச்சு'' என்றாள்.

தேவமணியின் கண்கள் மலர்ந்தன. எவ்வளவு நல்ல மனசு அந்தம்மாவுக்கு!

நாமும் பதிலுக்கு ஏதாவது கொடுத்தால் என்ன, நன்றி கூறும் விதமாய்?

நம் வீட்டில் சமைத்த பண்டங்களை அவர்கள் சாப்பிட மாட்டார்கள். வேறென்ன தரலாம்? ஆ, ஆமாம், பூ! யாரும் யாருக்கும் பூ தரலாம். அழகான, மங்களமான, கையுறை. புரசைவாக்கம் பூக்கடையில் நாலு முழம் ஜாதி மல்லிகை வாங்கிக் கொண்டு போய்த் தர வேண்டும். அந்தம்மாள் வேறெதும் அணிந்து அவள் பார்த்ததில்லை.

கொலு பார்க்க வருபவர்கள்
பாடுவதுண்டு!
கொலுப் பொம்மைகளே
பாடுவதுண்டோ?
உண்டே!
'பெண் பார்க்கும் வைபவங்கள்'
வேறென்னவாம்?

-மதிவாணன்

''புஷ்பா, நான் கொஞ்சம் வெளியே போய்ட்டு வரேன். அதுவரைக்கும் குடிசைய பார்த்துக்கறியா? ஜல்தியா திரும்பிடுவேன். முத்துப் பயல் வர்றதுக்குள்ளாற வந்திடுவேன், என்ன?''

வக்கீல் வீட்டு வராந்தாவில் நின்று ''ஐயருட்டம்மா!'' என்று குரல் கொடுத்தாள்.

''யாரு? தேவா? என்னடி, பிள்ளை வந்துட்டானா?'' செய்தி கேட்கும் ஆவலுடன் பாகீரதி வெளியே வந்தாள். கூடவே அவள் வயதையொத்த இன்னொரு அம்மாளும் வந்தாள். தேவமணி இந்த அம்மாளை இதற்கு முன் பார்த்ததில்லை.

''இன்னும் ஆட்டுக்கு வரலேம்மா. ஏதோ அவசர சோலியாப் போயிருக்கான். சாப்பிட வந்திடறேன்றான்.'' புது மனுஷியை வைத்துக் கொண்டு மகன் எங்கிருந்து வருகிறானென்று சொல்ல அவள் விரும்பவில்லை. ''இந்தாங்கம்மா பூ.''

''எதுக்குடி? பிள்ளை விடுதலையாய்ட்டதைக் கொண்டாடவா?'' என்று பாகீரதி சிரித்தாள். தேவமணிக்குச் சுருக்கென்றது. முகம் சிவந்தது. என்ன இந்தம்மா இப்படி! பிரியமாய்ப் பழம் அனுப்புகிறாள், பின்னோடு மூன்றாம் மனுஷி முன் மானத்தை வாங்குகிறாளே!

''நீங்க ஆரஞ்சு அனுப்பினீங்களேம்மா... இது ஏதோ என்னால் முடிஞ்சது. ஒங்களுக்குன்னு கொண்டாந்தேன்.''

அவள் முகபாவத்தைக் கண்ட போது பாகீரதிக்குத் தன் வார்த்தைகளின் தாக்கம் புரிந்தது. அடடா, நான் ஏதோ யோசிக்காமல் சொல்லப் போக, அது இவள் மனத்தை எப்படிப் புண்படுத்திவிட்டது!

''ஸாரி தேவு. கொடு இப்படி. ரொம்ப சந்தோஷம்.'' பாகீரதி பூவை வாங்கிக் கொண்டாள். ''வாசுகி, இவ எங்காத்துக்கு கறிகாய் கொண்டு வரவ. ரொம்ப நல்ல மனுஷி.''

''நீங்களும் எடுத்துக்குங்க, அந்தம்மாவுக்கும் குடுங்க. சொந்தக்காரங்களா?''

''இல்லே, தெரிஞ்சவங்க.''

''விடுதலைன்னு என்னமோ சொன்னியே பாகீரதி. என்ன அது?'' என்று புது அம்மாள் கேட்டாள்.

''ஒண்ணுமில்லே. சும்மா தமாஷ் பண்ணினேன். நீ கிளம்பு தேவு'' என்று பிரேமிதியின் பேச்சுப் போக்கைக் கத்தரிக்க முயன்றாள் பாகீரதி.

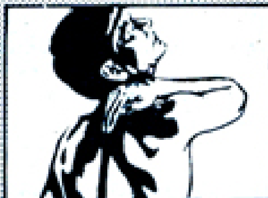
''கொக்குக்கு ஒண்ணே மதின்னு எனக்கு எப்பவும் ஒரே நினைவுதான். விடுதலைன்னு ஜெயில், ஜெயில்னு குத்தம், குத்தம்னு எங்க வாழ்க்கையிலே நடந்த கொடுமை— இப்படியே ஒண்ணுலேருந்து ஒண்ணாய்ப் போகுது யோசனை.''

அந்தம்மாளின் முகத்தில் ஒரு பெரும் சோகம் கவிந்திருப்பதை தேவமணி அப்போதுதான் கவனித்தாள். பாவமாக இருந்தது.

''ஒவ்வொருத்தருக்கும் ஒவ்வொருமாதிரி கஷ்டம்மா. பணக்காரங்க ஏழைங்கன்னு வித்தியாசமே கெடையாது'' என்று, தோழமையுணர்வோடு சொன்ன தேவமணி, சந்தோஷ மனநிலை காரணமாகத் தன்னையறியாது இன்னும் இறுக்கம் தளர்ந்து ''என் மகனை அநியாயமா திருட்டுப் பயலுங்க ஜெயிலுக்குப் போக வச்சிட்டாங்கம்மா. அவன் ஒரு பாவமுமறியாத் புள்ளை'' என்றாள்.

திடீரென்று அந்தம்மாளுக்கு என்னவோ ஆவேசம் வந்துவிட்டது. ''இந்தத் திருட்டுப் பயலுங்களையெல்லாம் கட்டி வைச்சு அடிக்கணும். நிக்க வச்சு சுட்டுத் தள்ளணும்'' என்று சொல்வதற்குள் அவள் முகம் ரத்தக் குழம்பாகி மூச்சு வாங்கியது. பாகீரதி அவளை மென்மையாய்த் தொட்டாள். ''வேணாம், வேணாம், வாசுகி, உணர்ச்சிக்கு இடம் கொடுக்காதே! என்ன லாபம் இனிமே? தேவு, நீ வீட்டுக்குப் போ, முத்து வந்து காத்துண்டிருக்கப்போறான்.''

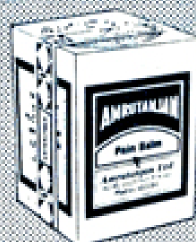






தலைவலி,
உடல்வலி,
ஜலதோஷம்
மறைந்திடும்
இங்கே





90 ஆண்டுகளாக நம்பகமானது.

அமிர்தாஞ்சன்

துரித நிவாரணம் உறுதியுடன் அளிப்பது.
தீய பின்விளைவுகள் இல்லாதது.

இரு உயிர்கள் உங்களைச் சார்ந்திருக்கும்போது ஒன்றை நீங்கள் இன்ஷ்யூர் செய்வது அவசியம்—உங்களை.



உங்கள் குடும்பம் பாதுகாப்பிற்கும்,
ஆதாரவிற்கும் உங்களை எதிர்பார்த்திருக்கிறது.
ஒரு ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸ் பாலிசி வாங்கி
உங்கள் குடும்பத்திற்குத் தேவையான
கணிசமான சேமிப்பை உருவாக்குங்கள்.

பாலிசி அமுலில் இருக்கும்போது,
ஒரே ஒரு பிரீமியம்தான்
கட்டியிருந்தாலும், இறப்பு ஏற்பட்டால்;
உங்கள் குடும்பம் முழு காப்பீட்டுத்
தொகையையும் அடைய
உரிமை கொண்டது.
இத்தகைய முழு பாதுகாப்பு
எல்ஐசி ஒன்றில்தான் கிடைக்கிறது.
வேறு எந்த தனியார் சேமிப்பு அல்லது
முதலீடு திட்டங்களிலும்
இத்தகைய முழு பாதுகாப்பு கிடைக்காது.

ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸ் பாலிசி
மற்ற சேமிப்புத் திட்டங்களைக் காட்டிலும்
பலவித மேம்பாடுகள் கொண்டது
என்பதை உங்கள் எல்ஐசி முகவர்
விளக்குவார். உங்கள் குடும்பத்
தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யக்
கூடியதான பாலிசியை நீங்கள்
தேர்ந்தெடுக்க அவர் உதவுவார்.
இன்றே உங்கள் முகவரைக் கலந்து
ஆலோசியுங்கள். அல்லது
அருகிலுள்ள எல்ஐசி அலுவலகத்தை
அணுகுங்கள்.



நாளைய பாதுகாப்பிற்கு இன்றே இன்ஷ்யூர் செய்யுங்கள்.

ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பரேஷன் ஆப் இந்தியா

Radeus/LIC/14-83

."இருக்கட்டும்மா, அவன் உச்சிப் போதுக்குத்தான் வருவான். பாவம், இந் தம்மா ஏதோ சொல்ல வராங்களே."

"ஏதோ சொல்ல வரேனு? என் மனசும் வயிறும் கொதிக்குதும்மா!" அந்தம்மாள் முகத்தில் கருமை மண்டியது.

"போனவருஷம் பார்க் ஸ்டேஷனண்டை. எலெக்ட்ரிக் ட்ரெயினில் ஒரு பெண் கழுத்தி லேர்ந்து ஒருத்தன் சங்கிலியை அறுத்துக் கிட்டு ஓடப் பார்த்து அப்புறம் அந்தக் கூட்டம் முழுக்கப் பிடிபட்டுதில்ல? தெரியுமா உனக்கு?"

தேவமணியின் கண்கள் சட்டென்று விரிந்தன.

"வாசுகி, வாசுகி, இதோ பாரு... தேவு, நீ கிளம்பு சொல்றேன்..."

"கோர்ட் விசாரணையெல்லாம் முடிஞ்சப் புறம் திருடங்க கிட்டேர்ந்து மீட்ட நகைங் களை சொந்தக் காரங்களண்டை திருப்பிக் கொடுத்தாங்க. அதாவது, உருக்கி உரு மாத்தினதெல்லாம் போக முழுசா இருந்த நகைங்களை. எங்க மகள் கிட்டயும் அப்படி ஒருத்தன் திருடி நாங்களும் போலீஸ்ல புகார் கொடுத்திருந்தோம். அந்தச் சங்கிலி எங்களுக்கு முழுசாத் திரும்பக் கிடைச்சது. ஆனா எங்க மகள்தான் திரும்பக் கிடைக்க முடியாம போயிட்டா..."

தேவமணியின் உடம்பு விறைத்தது. கண்கள் அந்தம்மாள் மீது படிந்து விரிந்து வெறித்து நின்றன.

"வாசுகி, இதோட நிறுத்திக்கோ..."

ஆனால் உடைப்பெடுத்த உணர்ச்சிப் பிரவாகம் நிற்கவில்லை. "அவளுக்குக் கல்யாண மாகி ஆறு மாசம் தான் அப்போ. புகுந்த வீட்ல நகை கொண்டா, சீர் கொண் டான்னு சதா பிடுங்கல். எங்கள் சக்திக்கு மீறியே செஞ்சுதான் கல்யாணத்தை நடத்தி யிருந்தோம். ஆனா இன்னும் மூணு நகை அயிட்டம் அவங்க கேட்டிருந்ததை அப்போ செய்ய முடியலே. ஒவ்வொண்ணாச் செய்து போட்டுடறோம்னு ஒரு மாதிரி சமாதானம் பண்ணிக் கடன் வாங்கி முதல்ல அந்தத் தங்கச் சங்கிலிதான் செய்து போட்டோம். அதை இந்தத் திருட்டுக் கூட்டத்தைச் சேர்ந்த ஒருத்தன் ஒருநாள் கடைத்தெரு வண்டை அறுத்துப் பிடுங்கிக்கிட்டு ஓடிட் டான். ஆனா அது திருடு போச்சுன்னு சம்பந்தி வீட்டுக்காரங்க நம்பலே..."

தேவமணியின் சர்வாங்கமும் நடுங்கஆரம் பித்தது. நெஞ்சில் திடீரென்று ஒரு பாரம் அழுத்த, பதுங்கிய புலி போல் ஏதோ ஓர் அதிர்ச்சி தன் மீது பாயத் தயாராகிக் கொண்டிருப்பது போன்ற உணர்வோடு நின்றான்.

"...தங்கச் சங்கிலி செய்து போடற மாதிரி போட்டு நாங்களே அதைத் திரும்ப எடுத்துக்கிட்டுத் திருட்டுப்போச் சுன்னு பொய் சொல்லி புகார் கொடுத் தோம்னு அவங்க நினைச்சிக்கிட்டாங்க. என் மகள் எத்தனையோ சொல்லிக் கெஞ்சி அழுதும் பிரயோஜனமில்லே. அவளை ரொம்பவும் அடிச்சுக் கொடுமைப்படுத்தத் தொடங்கிட்டாங்க. கடைசில அவ.... அவளுக்கு... பொறுக்க முடியாம...." சொல்லிக் கொண்டு வந்த குரல் கேவலில் விரிசல் கண்டது.

"...பூச்சி மருந்து குடிச்சுத் தற்கொலை செய்துக்கிட்டவளுக்கு சாதாரண சாவுன்னு யாராருக்கோ பணம் கொடுத்துச் சரிக்கட்டி சர்டிபிகேட் வாங்கிட்டாங்க. என் குழந்தை போயிட்டா... இந்தத் திருடனுங்கள் ளாம்.... தங்களுடைய செயலால என் னென்ன விளைவு நேருது. யார் குடி நாச மாப் போகுதுன்னு... கொஞ்சமா வது..." குமுறிக் குமுறி வெடித்த அழுகை யில் சொற்கள் மறைந்து போயின. பாரேதி அவளை அணைத்துக் கொண்டாள்.

இலுப்ப இலைகளைப் பறித்து வேக வைத்து அரைத்து தேமல் மீது பூசி சிறிது நேரம் ஊறியபின் குளித்தால் தேமல் மறைந்துவிடும். தினம் வெறும் வயிற்றில் வேப்பங் கொழுந்தை சாப் பிட்டு வந்தால் சரும நோய்கள் வராது.

எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

தேவமணி ஒரு பெரும் இருள் மூட்டத் தில் நின்றான். மனசும் உணர்ச்சிகளும் புதையுண்டு திணறித் தடுமாறும் இருள். கால்கள் வெட்டுண்டாற்போல் வராந்தாப் படியில் தான் நிலைகுலைந்து உட்கார்ந்திருப் பதை உணர்ந்தான்.

"இந்தாம்மா தேவு..."

அவன் காதில் எதுவுமே விழவில்லை. சிறிது நேரத்திற்குப் பின் கண் திறந்தார் போல் பார்க்கையில் வாசலில் யாரையும் காணோம். பாரேதியும் அவள் சிநேகிதியும் எப்போது உள்ளே போனார்களோ தெரிய வில்லை.

தேவமணி மெல்ல எழுந்தான். இதயம் வேகமாய்ப் படபடத்து ஏதேதோ எண்ணங் களிடை மூழ்கி மூழ்கி எழுந்தது. உணர்ச் சிகள் குரல்வளையைப் பிடித்தன. புலி பாய்ந்து விட்டது. இந்த அதிர்ச்சியும் நோவும் அவனுடையவைதானா? மனம் கொஞ்ச நேரத்துக்குச் செத்து விட்டாற் போலிருந்தது. எனினும் உடல் இயங்கி யிருக்க வேண்டும். அவன் நடந்திருக்க வேண்டும். ஏனெனில் தான் தனது குடி

சையை அடைத்திருப்பதை அவள் கண்டாள். கோலத்தையும் தோரணத்தையும் ஒரு கணம் வெறித்தாள். உள்ளே சென்று ஒரு மூலையில் சுருண்டு உட்கார்ந்தாள். கண்கள் எங்கோ வெறித்தன. உடம்பு அசையவில்லை.

''அத்தே, நான் வூட்டுக்குப் போய் சேலை மாத்திக்கிட்டு ஓடியாந்துடறேன்.''

நேரம் போவது தெரியாமல் அவள் உட்கார்ந்திருந்தாள்.

''தேவு, மகன் வந்திட்டானு வூட்ரிக்கு

''...ஏதோ இனிமேலாச்சும் இந்தத் திருட்டுப்புத்தியை விட்டா சரி...''

''ஏ. ஏ. அப்படிச் சொல்லாதே. யாரோ மருந்து வச்சு அவனை வசியம் பண்ணிட்டதால்தானே அவன் அப்படிச் செஞ்சான்னு அவசொல்லுவா!''

கொல்லென்று சிரிப்பு. ஐந்தாறு பேர்கள் குழுமியிருப்பார்கள் போல் இருந்தது. கம்பி எண்ணியவன் எப்படி இருக்கிறான் என்று நோட்டமிடவும் வம்படிக்கவும் குடிசை வாயிலில் மெல்லக் கூட்டம் சேரலாயிற்று.

இருந்தாற் போலிருந்து ஒரு பரபரப்பு. முத்து வந்துவிட்டான்.

''வா, வா முத்து, வாப்பா!''

''என்னடா முத்து, எப்படி இருக்கறே?''

''நீ இல்லாம குப்பமே விறிச்சோன்னு போயிடிச்சப்பா!''

''நல்லாயிருக்கியா தம்பி?''

''கம்மியாய்ட்டியே!''

குப்பத்துக்கே அவமானம் என்று மனத்துள் குமைந்தார்கள். சிலருக்கு அவன் ஒருவித ஹீரோவாகத் தெரிந்தான். வேறு சிலருக்கு மதிப்பீடுகள் ஏதுமற்ற வெறும் எண்ணங்கள்: நன்றாய் உடுத்தியிருக்கிறானே? ஆள் பார்க்க ஜோர்தான். கைதி உடையில் எப்படி இருந்திருப்பான்? சிறையில் உழைப்புக்கு எத்தனை பணம் கொடுத்திருப்பார்கள்?

''என்னம்மா, சாப்பாடு ஆக்கி வச்சிருக்கேன்னியே! அட, புஷ்பாவா? என்ன புஷ்பா, என்னைப் பார்க்க வந்திருக்கியா?''

குடிசைக்குள் நுழைந்தவன் பேசிக்கொண்டே இருந்தான். அக்கம்பக்கத்துப் பெண்களில் சிலர் அவனுடன் உள்ளே வந்திருந்தார்கள்.

''என்ன கம்முனு குந்தியிருக்கே தேவு? பயல் பசியா வந்திருக்கான். சோறு போடுவியா? மெலிஞ்சு போய்ட்டான், பாவம்..'' என்றாள் ஒருத்தி.

''என்னம்மா, அப்படியே உக்காந்திருக்கே, எனக்குச் சோறு போடு, வா. மீன் குளம்பு தவிர இன்னும் என்னென்ன ஆக்கியிருக்கிறே? ஜெயில்ல குடுத்தாங்களே சோறுன்ற பேரிலே ஒரு கஸ்மாலம், அதை மறக்கறாப்ல நல்ல சாப்பாட்டை ஒரு பிடி பிடிக்கப் போறேன், வா, போடு.''

அவள் எழுந்திருக்கவில்லை. பேசவில்லை. அசையவில்லை.

''அம்மா? ஓ யம்மோவ்! பேசமாட்டியா? ஒனக்கென்ன வந்திடிச்சு, கௌவி? சரிசரி, நீ அப்படியே கெடக்கறதுன்னு கெட. புஷ்பா, நீ சோறு போடு எனக்கு. சாப்டுட்டு நான் திருப்பியும் என் ப்ரண்டுகளைப் பார்க்கப் போவணும்...''

சிரித்துப் பேசியபடி உணவைச் சுவைத்துச் சப்புக் கொட்டித் தின்பவனை தேவமணி சிறிது நேரம் கண்ணிமைக்காமல் பார்த்தாள். அவள் வாஞ்சையுடன் அவனுக்காக ஒவ்வொன்றாய்க் கவனமாய் ஆக்கிவைத்த

சில நிமிடங்களில் சுவையான
சிற்றுண்டி சமைத்தளியுங்கள் உங்கள் குடும்பத்தாருக்கு!

ஸ்ஃபியர்ஹாட்

ஸாண்ட்விச் டோஸ்ட்மேக்கர் உபயோகியுங்கள்.

ஸ்ஃபியர்ஹாட் ஸாண்ட்விச்
டோஸ்ட்மேக்கர் உதவியுடன்
திருப்தியான சுவையான விருந்
தளிப்பீர். விதவிதமாய் விருப்ப
மான பொருள் சேர்த்து முறுமுறு
வென சுடச்சுட சுவையாக
தயாரித்து அளியுங்கள்.
பார்வைக்கு நளினமான இந்த
டோஸ்ட்மேக்கர், தானாக
இயங்கும் தர்மோ-ஸ்டாட் கன்ட்
ரோல் உடையது. டெஃப்லான்
கோட்டிங் செய்யப்பட்டது.
ஆகவே, ஸாண்ட்விச், டோஸ்ட
ரோடு ஒட்டிக்கொள்ளாது.
எளிதாக பயன்படுத்தலாம்.
இலகுவாக சுத்தப்
படுத்தலாம்.
உங்கள் வீட்டிற்கு
சாலச் சிறந்தது.
அன்பளிப்பாய்
அளிக்க
அருமை
யான
பொருள்.

இலவசம்!
ஒரு
சமையற்
கலைப்
புத்தகம்

மாடல்
ஃபிஃப்டி-ஃபிஃப்டி

CHAITRA-BB-205 TAM

சிறந்த சுவைமிக்க விரைவான சிற்றுண்டிக்கு
ஸ்ஃபியர்ஹாட் ஸாண்ட்விச் டோஸ்ட்மேக்கர்

விற்பனை ஏற்பாடு:



பாட்லிபாய்
& கம். லிட்.,
ரெஜிஸ். ஆஃபீஸ்:
வி.பி. காந்தி மார்க்,
பம்பாய்-400 023.

இதன் கிளைகள்,
இணையாளர்கள் மற்றும்
விற்பனையாளர்கள்
இந்தியா முழுவதும் உண்டு.

உணவுப் பண்டங்கள். பிறகு தலையைத் திருப்பிக் கொண்டாள்.

''என்ன தேவு, என் மகன், என் மகன்னு இத்தினி நாளும் பொலம்பிக்கிட்டிருந்தே. இன்னைக்கிக் காலையில கூட அவன் வரான்னு சந்தோஷத்திலே குதிச்சிட்டிருந்தே. இப்ப என்ன ஆயிடிச்சு ஒனக்கு?''

தேவமணியின் கண்கள் இறுகின. எழுந்து நின்றாள். பேசியவர்களின் பக்கம் திரும்பாமலே சொன்னாள்:

''என் மகனா இவன்? ச்சீ!''

அவள் அவனை அடித்திருந்தால் கூட மற்றவர்களுக்கு இவ்வளவு அதிர்ச்சி ஏற்பட்டிருக்க முடியாது.

அவள் வேகமாய் அடியிட்டுக் குடிசைக்கு வெளியே வந்து உட்கார்ந்தாள். முழங்கால்களை உடம்போடு ஒடுக்கிக் கொண்டாள். மார்பு படபடத்துக் கொண்டிருந்தது. ஏதேதோ உன்னதங்கள் பொசுங்கிப்போய் அவளைச் சுற்றிச் சாம்பலாய் உதிர்ந்தன. ஆனால் அவள் அழவில்லை. அழுகைக்கு இடமில்லாமல் வெறுப்பு முட்ட முட்ட அவளை நிறைத்தது. அந்த வெறுப்பில் கறுப்பண்ண சாமிக்கு அருகதையாகி விட்டவள்போல் அவள் தனக்குள் சுருங்கிக் கொண்டாள்.

அதிர்ச்சியிலிருந்து மீண்டவர்களின் குரல்கள் குடிசைக்குள் பரபரப்புடன் ஒலிக்கத் தொடங்கின.

(முற்றும்)



கடையில் வாங்கினால்தான் ரொட்டியா?

ஸ்டான்ஜ் அண்ட் டோ (நைட் ஸ்பான்ஜ்) என்னும் முறையில் வீடுகளில் மிகச் சுலபமாக ரொட்டி தயாரிக்கலாம்.

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா — 500 கிராம்.
சர்க்கரை (பொடி செய்தது) 50 கிராம்.
ஈஸ்ட் — 1 தேக்கரண்டி
உப்பு — 1 தேக்கரண்டி
டால்டா — 15 கிராம்.

முதல் நாள் இரவே -

மைதாவை நன்கு சலித்துக் கொள்ளவும். கொடுக்கப்பட்டுள்ள மைதாவில் மூன்றில் ஒரு பாகத்தை எடுத்துக் கொள்ளவும். (120கிராம்.) வெது வெதுப்பான நீரில் ஈஸ்ட் முழுவதையும் கரைத்துக் கொள்ளவும். இந்த நீரை மைதாவுடன் சேர்த்துக் கெட்டியான ஒரு கலவையை செய்து புளிப்பதற்காக மூடி வைத்து விடவும். சுமார் 10 மணி நேரம் ஊற வேண்டும்.

மறுநாள் காலையில் செய்ய வேண்டியது:

முதல் நாள் இரவு 8 மணிக்கு மாவு பிசைந்தால் மறுநாள் காலை 6 மணிக்குத் தொடரலாம். புளித்த கலவையுடன் மீதமுள்ள 2/3 பாகம் மைதா மற்றும் சர்க்கரை, உப்பு, டால்டா மேலும் தண்ணீர் சேர்த்து பஞ்சு போல் மிருதுவாகப் பிசைந்து 40 நிமிடம் புளிக்க விடவும். இக்கலவையை நன்கு எண்ணெ தடவிய ரொட்டி அச்சுகளில் 1/3 பாகத்திற்குப் போடவும். அச்சின் அடியில் பட்டர் பேப்பர் போட வேண்டும். 1 மணி நேரத்தில் நன்கு உப்பி அச்சு அழுவதும் நிரம்பிவிடும். அச்சை அசைக்காமல் எடுத்து ஓவனில் வைத்து 400. டிகிரி உஷ்ணத்தில் 30 நிமிடம் வேக விடவும். சூடு ஆறுமுன்பு ரொட்டி அச்சிலிருந்து ரொட்டியை வெளியே எடுத்து ஒரு துணியின் உதவியால் (பளபளப்பாகத் தோற்றமளிக்க) ரொட்டியின் மேல் சிறிது நெய் தடவவும். அரை கிலோ மைதாவுக்கு சாதாரண சைஸில் 3 ரொட்டிகள் வரும்.

—ரேவதி முத்துஸ்வாமி.

இளநரையும், முடி உதிர்தலும் வாழ்க்கையின் வசந்த காலத்திலா?

இளநரையும், முடி உதிர்தலும் வாழ்க்கையின் வசந்த காலத்தில் ஏற்பட்டு, இன்றைய இளைஞர்களையும், யுவதிகளையும் அவதிக்கு ஆளாக்குகின்றன. ஆண்களுக்கு ஏற்படுவது போன்ற வழுக்கை பெண்களுக்கு ஏற்படுவதில்லை. எனினும், பல்வேறு காரணங்களால் தலைமுடிகள் அடிக்கடியும், அதிகமாகவும் கொட்ட ஆரம்பித்து, முடிகளின் அடர்த்தியைக் குறைத்து ஆங்காங்கே இளநரைகள் தோன்றி, மங்கையரின் இயற்கையான கவர்ச்சியை மங்க வைக்கிறது!

பண்டைய சித்தர்களின் ''முடிகாக்கும் முறை''களைப் பற்றி நெடிய ஆராய்ச்சி செய்த மூலிகை மருத்துவ ஆய்வாளர் டாக்டர் இ. ஷாஹுல் ஹமீது அவர்கள் இளமையில் முடி உதிர்ந்து கொட்டுவதை நிறுத்தவும், இளநரையை மாற்றவும், முடிகள் கருகரு என்று வளரவும், வழுக்கை வராமல் தடுக்கவும் உதவி செய்யக் கூடிய மூலிகை மருந்துகளை உருவாக்கி இருக்கிறார். தேரையர் என்ற சித்தரின் ''முடி காக்கும் புதுமை'' (புதிய மை) என்ற தோற்றத்தை விரிவாக்கி ''ஹெர்பல் ஹேர் க்ரீம்'' என்ற புதுமையான நறுமண ஹேர் க்ரீமும், ''ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்'' என்ற குளுமை மிக்க கூந்தல் தைலமும் உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றன. முடி உதிர்ந்து கொட்டுவதை முற்றிலும் நிறுத்தி, இளநரையையும், செம்பட்டை நிறத்தையும் படிப்படியாக மாற்றி, முடிகள் அடர்த்தியாக நீண்டுவளர இந்த ஹெர்பல் ஹேர் க்ரீமும், ஹெர்பல் ஹேர்டானிக்கும் உறுதுணை புரிகின்றன. இளநரை ஏற்பட்டுள்ள பெண்கள் இந்த ஹெர்பல் ஹேர் க்ரீமையும், ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்கையும் சம அளவில் கலந்து கொண்டு தினமும் தலைக்குத் தேய்த்துத் தலை வாரிக் கொள்ள வேண்டும். ஆண்களுக்கு ஹெர்பல் ஹேர் க்ரீம் மட்டும் போதுமானது. ஆறு மாதங்களுக்குக் குறையாமல் தொடர்ந்து இவைகளைப் பயன்படுத்தினால்தான் நிரந்தர பலன் ஏற்பட ஏதுவாகும்.

சூடு அதிகமாகி முடிகள் உதிர்ந்து கொட்டவும், செம்பட்டை நிறமடைந்து விரைவில் இளநரை ஏற்படவும், செயற்கை ஷாம்புகளே பெரும்பாலும் காரணமாக அமைகின்றன. ஆனால், நோயை விலை கொடுத்து வாங்குவது இன்றைய நவீன மோகமாகி விட்டது. எவ்வளவு கெடுதி செய்தாலும், செயற்கை ஷாம்புகளை விட்டு விட நவீன நங்கையர்கள் இன்று தயாராக இல்லை. ஆகவே, இயற்கையான மூலிகை ஷாம்ப்புவைக் கண்டு பிடிக்கும் முயற்சியில் டாக்டர் இ. ஷாஹுல் ஹமீது ஈடுபட்டு, இறைவனின் பேரருளால், வெற்றி பெற்றிருக்கிறார். முழுக்க முழுக்க மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் ''ஹெர்பல் ஹேர் கேர்'' என்ற அவரது மூலிகை ஷாம்பு, மற்ற எல்லா செயற்கை ஷாம்புக்களிலிருந்தும் முற்றிலும் மாறுபட்ட குணமும், மணமும் கொண்டது. குற்றால அருவியில் குளித்தது போன்ற குளுமையை ஊட்டி, மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியையும், கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியையும் அளிக்கிறது. முடிகள் உதிர்ந்து கொட்டுவதை அடியோடு நிறுத்துகிறது. பொடுகுகளையும், கபால அரிப்பையும் போக்குகிறது. முடிகளில் இளநரையையும், செம்பட்டை நிறத்தையும் மாற்றுகிறது. கொழிக்கும் நுரைவளத்தால் முடிகளைச் செழிப்பாக வளர்ப்பதோடு, முடிக் கற்றைகளைப் பட்டுப்போல் ஒளிவீசிப் பறக்கச் செய்கிறது. இந்த அரிய ஷாம்புவை ஆராய்ச்சி செய்த ஜெர்மன் டாக்டர்கள் மிகச் சிறந்த மூலிகை ஷாம்பு என்று நற்சான்று வழங்கியிருக்கிறார்கள்.

இருபதிலும், அறுபதிலும் இளமை உணர்வோடு வாழப் பண்டைய சித்தர்களின் அரிய கண்டுபிடிப்பு காயகல்பம். புத்துணர்ச்சி அளிக்கும் சித்தர்களின் இந்தக்காய கல்பத்தை இன்றைய விஞ்ஞான அடிப்படையில் மீண்டும் உருவாக்கி இருக்கிறார் இந்த டாக்டர். தங்கம், வெள்ளி, இரும்பு முதலிய நவலோக பஸ்பங்கள் நவீன முறையில் வீரியப்படுத்தப்பட்டு இதில் சேர்க்கப்படுகின்றன. இளைஞர்கள், யுவதிகள், நடுத்தர வயதினர், முதியோர் ஆகிய அனைவரும் உண்டு, உற்சாகம் பெற்று, வாழ்க்கையை முழுமையாக அனுபவிக்க உதவும் வகையில் இந்த காயகல்பம் அமைந்திருக்கிறது. பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், வெள்ளைப்பாடு முதலிய நிலைமைகளுக்குக் காய கல்பம் ஒரு கைகண்ட மருந்து.

காய கல்பத்தோடு இணைந்து வெளிப் பூச்சாகப் பயன்படுத்த ஹெர்பல் மசாஜ் க்ரீம் தயாரிக்கப்படுகிறது. உடல் உறுப்புகளின் வன்மையையும், மென்மையையும் பாதுகாக்கவும், மார்பகங்களின் தளர்ச்சியைப் போக்கி, வலுவூட்டவும் இது பயன்படும்.

பேரெழில் தவழும் பிறை நிலா முகத்தைச் சீரழித்துச் சிதைக்கின்றன முகப்பருக்கள். முகப்பருக்களை முற்றிலும் ஒழித்து, முகத்தை மிகவும் வசீகரமாக வைக்கத் தக்க மூலிகை நிவாரணி பிம்ப்ளக்ஸ். முக ஒப்பனைக்கு அடிப்படையாகவும் இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

சென்னை, இரெளன் ஹெர்பல் ப்ராடக்ட்ஸ் என்ற நிறுவனம் இந்த ஆராய்ச்சித் தயாரிப்புகளைத் தயாரித்து விற்பனை செய்கிறது. அதன் அலுவலகம், எழும்பூர், மெட்ரோபாலிட்டன் மாஜிஸ்திரேட்கோர்ட்டுக்கு எதிர்வரிசையில் மாடியில் (**55, ஹாரிஸ் சாலை, புதுப்பேட்டை, சென்னை-2**) அமைந்திருக்கிறது. அங்கு டாக்டர் இ. ஷாஹுல் ஹமீதுவைச் சந்தித்து மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம். தொலைபேசி எண்: 840276.

சென்னையில் நடைபெறும் சுற்றுலாப் பொருட்காட்சியில் அமைந்துள்ள **காயகல்ப அரங்கிற்கு** வருகை தாருங்கள்.

ADVT



பெண்மை வெல்க என்று கூத்திடுவோமா?

திருச்சி மாநாடு

- டிசம்பர் 24–ந் தேதியிலிருந்து 27–ந் தேதி வரை திருச்சி நகரமே விழாக்கோலம் பூண்டிருந்தது. அகில இந்திய மாதர் சங்க மாநாடு திருச்சி சேவா சங்கத்தின் சார்பில் நடைபெற்றது தான் காரணம்.

- பெண்மைக்குத்தான் எத்தனை முகங்கள்? இந்த மாநாட்டில் அதை நிதரிசனமாகக் காண முடிந்தது. ஒருபுறம் காரசாரமான விவாதங்கள். மறுபக்கம் நமது பண்பாட்டோடு கூடிய இனிய இல்லறத்திற்கான யோசனைகள். அதேசமயம் அநீதியை எதிர்க்கும் குரல்கள்.

  மாநாட்டின் இரண்டாம் நாள் நடந்த செயற்குழுக் கூட்டமே இதற்குச் சிறந்த உதாரணம்.

- பெண்களுக்குச் சமூக நீதி, சமவுரிமை, அரசியல் சட்டம் தந்துள்ள உரிமைகள், குடும்பக் கோர்ட்டுகள் நிறுவுதல் போன்றவற்றை வலியுறுத்தும்போதே விவாகரத்தை அவ்வளவு எளிமையாக ஆக்கிவிடக் கூடாது என்று கூறுகிறார்கள். பெண்மை தன் தனித்துவத் தன்மையிலிருந்து விலகவில்லை.

- அகில இந்திய மாதர் சங்கம் ஐம்பத்திரண்டு ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வருகிறது. டெல்லியிலுள்ள இதன் தலைமை அலுவலகத்தின் கட்டிட, மதிப்பு இரண்டு கோடி ரூபாய்! வெளியிடங்களில் இருந்து வந்துள்ள ஐநூறு பெண்கள் இங்கு தங்கி அலுவலகம் செல்கிறார்களாம்.

- திருச்சி சேவா சங்கத்தின் உறுப்பினர்களான பூமா பத்மநாபன், லலிதா பட்டாபிராமன், கோமதி கிருஷ்ணமூர்த்தி போன்றவர்களின் நிர்வாகத் திறமை அற்புதம். எந்த வேளைக்கு என்ன சாப்பாடு என்று அச்சடித்தே கொடுத்து விட்டார்கள். அதில் ஒரு அயிட்டம் கூடக் குறையாமல் இருந்ததுதான் சிறப்பு. விருந்தோம்பும் பண்பை பெண்களுக்குச் சொல்லித் தர வேண்டுமா?

அகில இந்திய மாதர் சங்கத்தின் முன்னாள் தலைவி திருமதி **லட்சுமி ரகுராமையா—**

"ஒன்பது ஆண்டுகள் நான் இந்தச் சங்கத்தின் தலைமையேற்று நடத்திய போது டெல்லியில் கட்டிய தலைமை அலுவலகக் கட்டிடத்தைத்தான் என்னுடைய சாதனையாகச் சொல்லவிரும்புகிறேன். இன்றைக்கு வெளியிடங்களில் இருந்து வரும் பெண்களுக்கு ஒரு பாதுகாப்பான இடமாக அது அமைந்திருக்கிறது. இரண்டு லட்ச ரூபாய் வருமானமும் வருகிறது. இன்னும் கொஞ்சம் கடன் இருக்கிறது. அதுவும் தீர்ந்து விட்டால் அதில் வரும் வருமானத்தில் இருந்து பல கிளைச் சங்கங்களுக்குக் கூட உதவலாம் என்பதுதான் என்னுடைய யோசனை."

- நம்முடைய நாட்டில் பெண்களின் முன்னேற்றம் என்பது கிராமப்புறங்களில்

தான் நடக்க வேண்டும் என்றார் முன்னாள் மத்திய வெளிவிவகார அமைச்சர் லக்ஷ்மி மேனன். அவர்களுடைய எண்ணிக்கைதான் நம்முடைய நாட்டில் அதிகம். அப்படிப் பட்டவர்களுக்குச் சுத்தம், சுகாதாரம் தந்து அடிப்படைக் கல்வியைத் தர வேண்டும் என்றார்.

● 'ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன்னுடைய கையெழுத்தைப் போடத் தெரிந்து கொண் டாலே போதும். அதைக் கற்றுத் தருவதே ஒரு பெரிய சமூக சேவைதான்' என்றார் லக்ஷ்மிமேனன்.

● கிராமப்புற மக்களுக்காக மாநாட்டின் ஒருநாள் ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது. பல கிராமங் களில் இருந்து வந்து பேசிய பெண்கள் கூறிய அவலநிலை பரிதாபமானவை.

'எங்களுக்கு எந்தவிதமான அவசர உதவியும் கிடைக்காது. பிரசவநோவு எடுத்தால் கூட நான்கைந்து மைல்களுக்கு வண்டி கட்டிக் கொண்டுதான் போகவேண் டும்' என்றார் ஒரு பெண்.

'அடிப்படை சுகாதார வசதிகள் கூட இல்லாத நிலையில் நாங்கள் வாழ்ந்து வரு கிறோம். எங்களுக்கு அந்த வசதியை செய்து தரக் கூடாதா?' என்கிறார் மற் றொருவர்.

'எது எதற்கோ கட்டிடங்களைக் கட்ட உதவி செய்கிறார்கள். கிராமப்புறப் பெண்கள் நாலு பேர் அப்படி ஒரு நல்ல காரியம் செய்ய வேண்டுமென்றால் அதற்கு வசதி கிடையாது. ஒவ்வொரு கிராமத் திற்கும் சமூகநலக் கட்டிடங்கள் தோன்று மானால் இன்னும் எவ்வளவோ நல்ல காரி யங்களை எழுச்சியுடன் செய்யலாம்' என்றார் ஒரு பெண்மணி ஆதங்கத்துடன்.



அகில இந்திய மாதர் சங்கத்தின் தலைவி திருமதி **சரோஜினி வரதப்பன்—**

."திருமணமாகி ஐந்தாண்டுகளுக் குள் ஒரு பெண் இறந்து விட் டால் அதை 'வரதட்சணைக் கொடுமை இறப்பாக'வே எடுத்து கொண்டு ஆராய வேண்டும். இது போன்ற வழக்குகள் வரும் போது அதிகமான பெண் ஆபீசர் களைக் கொண்டே விசாரிக்க வேண்டும்.

ஆண்கள் தங்கள் மனைவிகளை அடிமைகளைப் போலல்லாமல் வாழ்க்கைத் துணைவியாக நடத்து வதற்கு நம்மால் ஆன முயற்சி களைச் செய்யவேண்டும்.

அரசாங்கம் என்னதான் உதவி களைச் செய்தாலும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன்னைத் தானே மதிப்பவளாகவும், தனித்துவத் தன்மையுடன் சுதந்திரமாக இயங்குபவளாகவும் ஆனால்தான் அவள் முழு விடுதலையைப்பெறு வாள்.

ஒவ்வொருபெண்ணும் தன்னைச் சரியாகப் பயன்படுத்திக்கொண்டு பிறகு சமூகப் பிரக்ஞையோடு சேவை செய்யச் சமுதாயத்திற்கு வர வேண்டும். இந்தியப் பெண் அவளுடையமதவுணர்வோடு பண் பட்ட தன்மைக்காகவே உலகம் முழுவதிலும் மதிக்கப்படுகிறாள் என்பதை மறக்கக் கூடாது."

● பம்பாய், பூனா போன்ற இடங்களில் இருந்து வந்த பெண்கள் மட்டுமல்லாமல் ஒட்டுமொத்தமாக எல்லாப் பெண்களிடத் திலுமே 'பெண்மை விழித்தெழுந்துள்ள' எழுச்சியைப் பார்க்க முடிந்தது. ஐந்து நாட்கள் தங்கள் குடும்பத்தை விட்டு விலகிச் சமூக நன்மைக்காகக் கூடி விவாதிக் கிறார்கள் என்பதே ஒரு பெரும் முன்னேற் றம்தானே!

● ரஷ்யா, சீனா, யூகோஸ்லோவியா மூன்று நாடுகளில் இருந்து இந்த மாநாட்டுக்காகவே மூன்று பெண்கள் வந்திருந்தார்கள்.



"ஒத்தை மாத்திரை...
'மடக்,'
ஓடுச்சு தலைவலி...
சடக்!"

புதிது!

எக்ஸ்ட்ரா ஸ்ட்ரெங்த்
ஆஸ்ப்ரோ
600



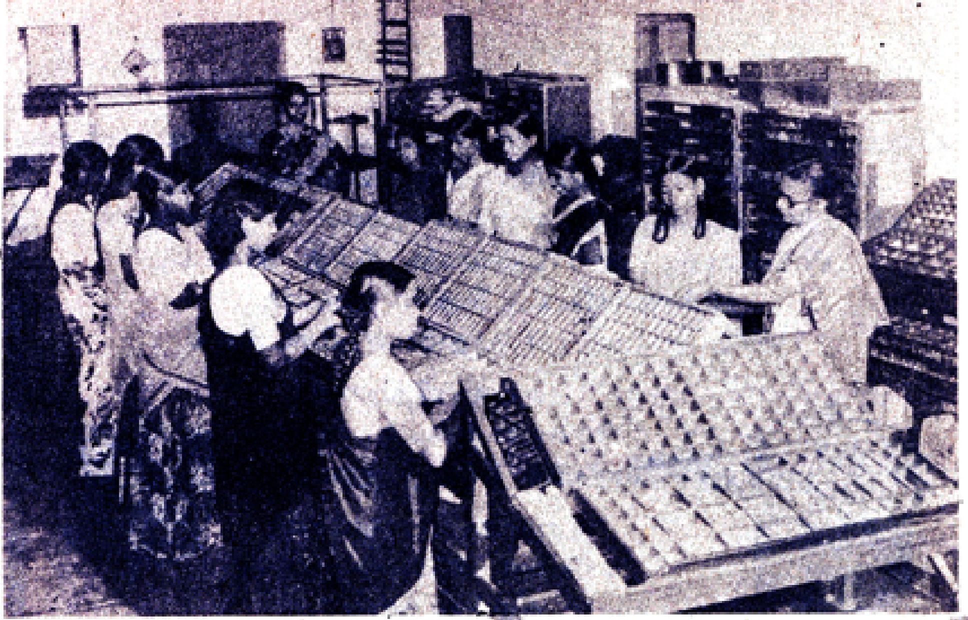
கண்டதில்லை இதுபோல் வலியாற்றும் சக்தி—
ஒரே மாத்திரையில் நிவர்த்தி.

அதி வீரிய சக்தி : எக்ஸ்ட்ரா ஸ்ட்ரெங்த் ஆஸ்ப்ரோ 600— தலைவலி விரட்ட,
உலகிலேயே வல்லாதி வல்ல மருந்து. 600 மில்லி கிராம் அடங்கியது.
சம்பூரண குணம் 'சடக்'கெனக் கிடைக்கும்.

எக்ஸ்ட்ரா ஸ்ட்ரெங்த்
ஆஸ்ப்ரோ 600

அதிவேக சக்தி, ஆற்றிட உறுதி.

daCunha/AS/9/83/TM



''எங்களுடைய நாட்டில் இவ்வளவு 'தாழ்மையுள்ளப் பெண்களை'ப் பார்க்கவே முடியாது. மனமொத்துப் போகவில்லையென்றால் விவாகரத்து என்பது சுலபம். பிரிந்த தம்பதிகளின் குழந்தைகளை சமூகமே பொறுப்புணர்வோடு பார்த்துக் கொள்கிறது. வேலை செய்யும் சுதந்திரமான பெண்களே எங்கள் நாட்டில் அதிகம்.''

என்றார்கள் இவர்கள். ருஷ்யாவில் 70% பெண்கள் ஆசிரியைகளாக வேலை பார்க்கிறார்கள். சீனாவில் எல்லாத் துறைகளிலும் பெண்கள் சமபங்கு பெறுகிறார்கள் என்றார் சீனாவிலிருந்து வந்திருந்த பெண்மணி.

● ஒவ்வொரு வருடமும் நடக்கும் இந்த மாநாடுகளில் பல தீர்மானங்கள் நிறைவேற்றப்படும். இந்த வருடம் 'வரதட்சணைக் கொடுமையால் எரிக்கப்படும்' பெண்களின் அவலநிலை பற்றிக் காரசாரமாக விவாதித்தார்கள். பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணோ, பெண்ணின் உறவினரோ தான் புகார் கொடுக்க வேண்டும் என்றும் காத்திருக்காமல் அக்கம்பக்கத்தினர் புகார் செய்தால் கூட அதையும் விசாரணைக்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்' என்றார்கள். பத்தாண்டுகள் நிரம்பிய மாதர் சங்கங்கள் தரும் புகாரையும் மதிக்க வேண்டும் என்றார்கள். இதுபோன்ற குற்றங்களுக்குக் கடுமையான தண்டனை வழங்க வேண்டும். 'நாடு கடத்துதல்' போன்ற கடுமையான தண்டனை கூட வழங்கலாம் என்பது இவர்களுடைய கோபமான தீர்மானம்.

கிராமப்புற மகளிர் மாநாட்டைத் துவக்கி வைத்துப் பேசிய சமூக நலத்துறை அமைச்சர் திருமதி **கோமதி சீனிவாசன்**—

''கல்வி ஒன்றே கிராமப்புறப் பெண்கள் தங்கள் பிரச்னைகளை உணர்ந்து அதிலிருந்து மீள உதவும். இதுபோன்ற சேவை மனப்பான்மையுள்ள சங்கங்கள் முன்வந்து கிராமப்புறப் பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்காகப் பாடுபட வேண்டும்.



பெண்கள் தங்களுடைய திருமணத்திற்காக வரதட்சணை போன்ற ஏராளமான செலவுகள் செய்யப்படுவதைத்தடுக்க வேண்டும். வேலை செய்து தங்களை சுயமாகக் காப்பாற்றிக்கொள்ளத் தெரிந்த பெண்களாவது முதலில் இதைத் தொடங்கட்டும். சுதந்திரமாக அவர்கள் வாழமுடியும். இப்படி இவர்கள் ஒரு புரட்சியை ஆரம்பித்து வைப்பார்களானால் ஒவ்வொரு பெண்ணும் இவர்களைப்பின்பற்றத்தொடங்குவாள். பெண்களின் இழிநிலை அங்கிருந்தே மாற ஆரம்பிக்கும்.''

டி. ஆர். ரமேஷ்

படங்கள்: **சோமா பா;**



4 டேபிள் கரண்டி ஐஸ் தண்ணீரும் கலந்து கலக்கி, இதில் பஞ்சை 'பேட்' மாதிரி செய்து நன்ருக நனைத்து, இதைக் கண்களை மூடிக் கொண்டு அதன் மேல் வைத்துப் பத்து நிமிடங்கள் ஆன பிறகு எடுத்துப் பாருங்கள். களைத்தவர் நாமா என்ற ஐயமே வரும்.

3. நிறம் சற்றுக் குறைந்தும் எண்ணெய்ப்பசையுடன் இருக்கும் நிறத்திற்கு: அரை டீஸ்பூன் எலுமிச்சை ரஸம், 1 டீஸ்பூன் வெள்ளரிக்காய் சில துளிகள் ரோஸ் வாட்டர் நன்ருகக் கலக்குங்கள். இதை முகத்திற்கும் கழுத்திற்கும் நன்ருகப் பூசி விரல் நுனியின் உதவி கொண்டு 'சர்குல'ராக மஸாஜ் செய்து 10—லிருந்து 15 நிமிடங்கள் கழித்துக் குளிர்ந்த நீரிஞல் முகம் கழுவுங்கள்.

எலுமிச்சையில் ஓர் அற்புதம்!

இக்காலத்தில் பல அழகு சாதனங்கள் பல வியாபாரக் குறிப்புக்களுடன் பல கடைகளில் கிடைக்கின்றன. எவ்வளவுதான் கடைகளில் விற்கும் பொருட்களை வாங்கி அழகு படுத்திக் கொண்டாலும், நம்மைச் சுற்றிக் கிடைக்கும், இயற்கையான இலை, பூக்கள், பால், எண்ணெய் போன்றவற்றின் உதவியால் இருக்கும் அழகுக்குச் சரியான விதத்தில் உபயோகித்து வந்தால் அழகற்றவர்கள் என்று யாரையுமே சொல்லவோ பார்க்கவோ முடியாது.

எலுமிச்சையைத் தெரியாதவர்களே கிடையாது. பொன்னிற மணத்துடன் கூடிய ரஸமிகுந்த இப்பழத்தால் என்னென்ன விதமான அழகுச் சாதனங்கள் செய்து அழகை வெளிப்படுத்தலாம் என்று எத்தனைபேர் அறிவார்கள்?

1. எண்ணெய் அதிகம் சுரந்துஎண்ணெய் பசை மிகுந்த தோலுக்கு எலுமிச்சைச்சாறை ஒரு கிண்ணத்தில் ஐஸ் தண்ணீரில் பிழியவும். அதை உங்கள் முகத்திற்கு அடித்துக் கொள்ளவும். பிறகு முகத்தை ஐந்து நிமிடங்கள் மஸாஜ் செய்யவும். பிறகு சாதாரண தண்ணீரால் முகத்தைக் கழுவவும்.

2. களைப்பான கண்களுக்கு: நான்கு மேஜைக் கரண்டி எலுமிச்சை ரஸமும் யாருக்குத்தான் சிவப்பாக வேண்டுமென்ற ஆசையில்லை?

4. முடி உதிர்வதைத் தடுக்க: ஒரு எலுமிச்சைப்பழ ரஸத்தை நன்ருக பிழியுங்கள். அத்துடன் நான்குடேபிள் ஸ்பூன் அளவு தேங்காய்ப் பாலைக் கலக்குங்கள். அதை முடியை வாட்டமாகப் பிரித்துக் கொண்டு மண்டையில் (Scalp) விரல்களிஞல் நன்ருகத் தேய்க்கவும். தேய்த்து ஒரு மணி



கழித்துக் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவும். இதை வாரம் ஒரு முறை தவறாமல், செய்து வரவேண்டும். முடி உதிர்வது நிற்கும் வரை செய்யவும். கைமேல் பலன் தரும். பொறுமை வேண்டும்.

5. உலர்ந்த, சொரசொரப்பான தோலுக்கு ஊட்டம்: முட்டை மஞ்சளுடன் சில துளிகள் எலுமிச்சை ரஸம், மேலும் சில துளிகள் ஆலிவ் எண்ணெய் மூன்றையும் நன்றாகக்கலந்து அதை முகத்திற்குத் தடவவும். இது முகத்தின்மேல் உலர்வது வரை காத்திருந்து சாதாரண நீரினல் கழுவிப் பிறகு குளிர்ந்த நீரை முகத்திற்கு அடித்துக் கழுவவும்.

6. நிறத்தைப் பளீரிடச் செய்ய: ஒரு ஸ்பூன் எலுமிச்சை ரஸம், ஒரு ஸ்பூன் வெள்ளரிக்காய் ஜூஸ், (துருவிப் பிறகு பிழியவும். ஜூஸ் வரும்.) 1 டீஸ்பூன் காரட் ஜூஸ். மூன்றையும் கலந்து முகத்தின் மேல் தடவி 15 நிமிடங்கள் கழித்து நீரினல் கழுவி விடவும். தொடர்ந்து செய்வதால் பலன் எதிர்பார்ப்பதைப்போல் உண்டாகும்.

7. பல்லுக்கு ஒளி: வாரத்திற்கு ஒருமுறை எலுமிச்சை ரஸத்துடன் சிறிது உப்புக் கலந்து தேய்த்துக் குளிர்ந்த நீரில் வாய் கழுவவும்.

8. சூரிய வெப்பத்தால் கருத்திருக்கும் பாகத்திற்கு: இரவு படுக்கும் முன் எலுமிச்சை ரஸத்துடன் சம அளவு ரோஸ் வாட்டரைக் கலந்து கருத்திருக்கும் இடத்திற்குச் சற்று அதிகமாகவும் மற்ற முக பாகத்திற்குச் சமமாகவும் தடவி மஸாஜ் செய்து மறுநாள் காலை குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவவும்.

9. தலையில் இருக்கும் பேனைப் போக்க: இரு டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை ஜூஸுடன் சம அளவு இஞ்சி ரஸமும் கலந்து மெதுவாகப் பலபாகங்களாக முடியைப் பிரித்து மண்டைக்கு நன்கு தடவுங்கள். இரவு தலையில் ஒரு துணியைக் கட்டிக் கொண்டு, மறுநாள் தலைக்குக் குளிக்கவும். கட்டாயம் பலன் தரும்.

10. சுருக்கங்களை முகத்திலிருந்து நீக்க: இரு பாதாம் பருப்பை நீரில் ஊற

Here's how to resist a persistent flame in 3 easy steps...

Step 1:

Take a Borosil carafe. Pour in water or your favourite beverage. Place directly on the stove. Bring to a boil.



Step 2:

Place the carafe on a tray. Serve with your most winning smile.



Step 3:

Now it's ready for cold storage, so put it in the fridge and forget about it . . . till you get the urge again!



Borosil takes the heat on without a blemish or a blush. At temperatures that would make an ordinary kettle whistle in sheer admiration!

BOROSIL®

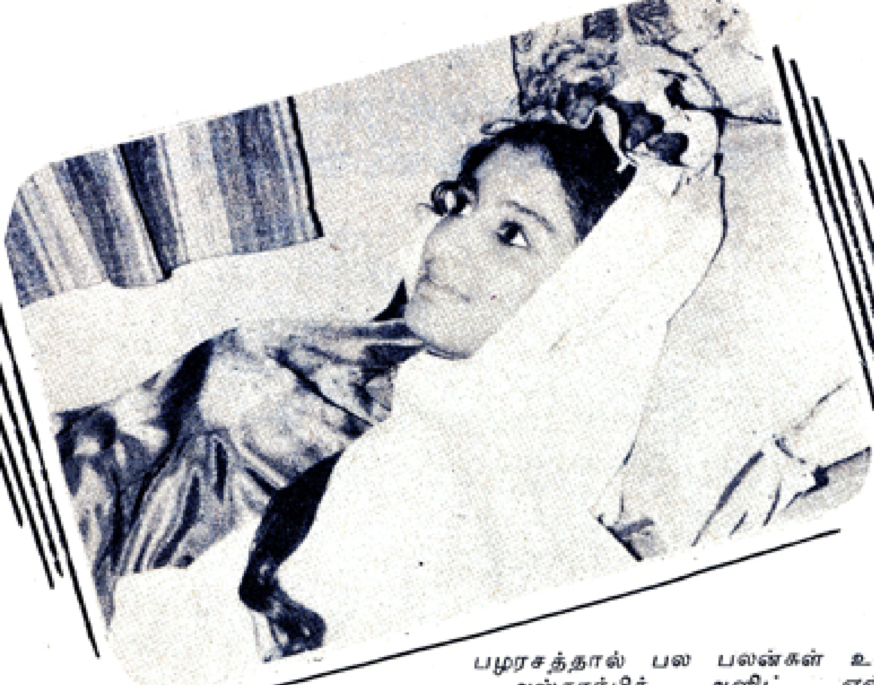
(An Associate of Corning Glass Works, U.S.A.)

Manufactured by: BOROSIL GLASS WORKS LIMITED, Bombay 400 018.



Wonder glass. A sparkling range of services.

SIMOES/BGW/C/1/83



வைத்துத் தோலை நீக்கி அதை அரைத்து ஒரு முட்டை வெள்ளை யுடன் ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சை ரஸத் துடன் நன்கு கலந்து, அதை முகத்திற் குத் தடவ வேண்டும். அது முகத்தின் மேல் உலர்ந்தபின் முதலில் வெது வெதுப்பான நீரில் நன்கு கழுவிப் பிறகு குளிர்ந்த நீரில் கழுவி வந்தால் நாளடைவில் சுருக்கங்கள் குறைந்து கொண்டே வரும். இதுபோல் இயற் கையிலேயே கிடைக்கும் எலுமிச்சம் பழரசத்தால் பல பலன்கள் உண்டு.

அஸ்கார்பிக் ஆஸிட் என்னும் அமிலப்பொருள் எலுமிச்சையில்நிறைய இருப்பதால், இதை உட்கொள்வதால் பல நாட்களாக உலராத ரணங்கள் உலரும். நம் பற்கள், மூடி, தோல், நகம், ஏன் நம் நிறம் கூட நல்ல 'கண்டிஷனில்' (Condition) இருக்கச் செய்யும். மேலும் நமக்கு ஜல தோஷம் பிடிப்பதிலிருந்து நம்மைத் தடுக்கும்.

ரத்னா





செய்தி மலர்

புது வருடம் பிறந்து ஒரு மாதமாகிவிட்டது. இந்த ஆண்டை 'ஆர்வெல்லியின் ஆண்டு' என்று சிலர் சொல்லுவதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். யார் அந்த 'ஆர்வெல்'?

நாம் இப்போது கி. பி. இரண்டாயிரத்தில் எப்படி இருப்போம் என்று கற்பனை செய்வது போல 1949–ம் ஆண்டு ஜார்ஜ் ஆர்வெல் என்னும் பிரிட்டிஷ் நாவலாசிரியர் 1984–ம் ஆண்டு எப்படியிருக்கும் என்று கற்பனை செய்து எழுதியிருக்கிறார்.

இவருடைய கற்பனை இப்படி ஓடியதற்குக் காரணம் அப்போது மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் முழுமையாக நம்பிக்கை இழந்து விட்டிருந்தார்கள். இரண்டாம் உலகப் போர் முடிந்திருந்த சமயம், அனைத்தும் சின்னா பின்னமாகி விட்ட நிலை. ரஷ்யாவில் ஸ்டாலின் சர்வாதிகாரியாகக் கொடுங்கோலாட்சி செய்து கொண்டிருந்தார். பொருளாதாரம், மதம் என ஒவ்வொரு துறையிலும் எல்லா நாடுகளுக்குமே வீழ்ச்சிதான்.

ஆர்வெல்



இப்படி நம்பிக்கையே போய் இருளடைந்து கிடக்கும் கண்கள் காணும் கனவுகள் மட்டும் ஒளிமயமானதாகவா இருக்கும்? அப்படிப் பிறந்ததுதான் 1984–ம் ஆண்டு எப்படி இருக்கும் என்ற கற்பனையும். இவர் சொல்கிறார்—

உலகம் ஓஷியாயானியா, யுரேஷியா ஈஸ்டேரியா என மூன்று நாடுகளாகப் பிரிந்திருக்குமாம். மூன்றும் சர்வாதிகார நாடுகள்! மூன்றுக்கும் எப்பொழுது பார்த்தாலும் சண்டைதான். இந்தச் சண்டை பயத்திலேயே நிம்மதியில்லாமல் மக்கள் வறுமையில் வாடிக் கொண்டிருப்பார்களாம்.

எல்லா வீடுகளிலும் டெலிவிஷன் இருக்கும். எல்லா மக்களையும் அரசாங்கம் வேவு பார்க்குமாம். அரசியல்நிலையில் வெளிக்கட்சி உட்கட்சி என்ற இரண்டு பிரிவு. இவர்களுக்குப் 'பெரிய அண்ணன்' தலைவர். யாராவது எதிர்ப்பாளர் தோன்றினால் மூச்! ஆள் பஸ்பம்தான்.

மக்களின் இந்த நடுக்கங்களைத் தீர்க்க, வேறு வழியில் சிந்தனைகளைத் திசைதிருப்ப ஆபாசமான சினிமா, பத்திரிகை, பாட்டு இருக்குமாம்!

> வாழைக்காய் வறுவல் வறுக்கும் போது கறுப்பாகவும் எண்ணெயில் பொரித்த பிறகு உப்பு, காரம் சேர்த்தால் கரகரப்பு இல்லாமல், மெத்தென்றும் ஆகிவிடும். இதைத் தவிர்க்க வாழைக்காயைச் சீவியவுடன் புளித்த மோரில் உப்பைச் சேர்த்து அதில் 5 நிமிடங்கள் ஊறிய பின் துணியில் உலர்த்தி வறுவல் வறுத்தால் வெளுப்பாகவும், கரகரப்பாகவும் இருக்கும்.
>
> —உஷா சுவாமி.

மேனகா

இந்தக் கற்பனைகள் முழுமையாகப் பலிக்கவில்லைதான். ஆனாலும் பலிக்காமலும் இல்லை. ஆபாசத்திற்கென்ன குறைச்சல். இன்றைய கம்யூனிஸ்ட் நாடுகளில் 'பெரியண்ணன்' ஆட்சிதான். அதுவுமில்லாமல் நமது நாட்டு எமர்ஜென்சி நிலைமையும் ஞாபகத்திற்கு வராமல் இல்லையே!

அது போகட்டும். எமர்ஜென்சி என்றவுடன் தேர்தல் என்னவாச்சு என்ற ஞாபகம்தான் வருகிறது.

தேர்தலைப் பற்றிப் பல ஜோசியங்கள். 1980—ல் அமோகமாக தேர்தலில் வென்றவர் இந்திராகாந்தி. இப்போது? ஒரே அடிதடி சண்டைதான். இந்திரா காங்கிரசிலும் உட்கட்சிப் பூசல்தான். எதிர்க்கட்சிகளிலோ கேட்கவே வேண்டாம்! நான்தான் அடுத்த பிரதமர் என்று கனவு காணாத எதிர்க்கட்சித் தலைவரே கிடையாது. மக்கள் யார் பக்கம்? அதுதான் தெரியவில்லை.

இந்த ஆண்டு கடைசியில் நியாயமாகத் தேர்தல்கள் நடைபெற வேண்டும். முன்பு போல அந்த அளவிற்கு இந்திரா காங்கிரஸிற்குச் செல்வாக்கு இல்லை என்பதை அவ்வப்போது நடக்கும் இடைத் தேர்தல்கள் ஜோசியம் சொல்லிக் கொண்டிருக்கின்றன.

நம்முடைய தெற்குப் பக்கம் மூன்று மாநிலங்களுமே கைவிட்டுப் போயாயிற்று. கேரளாவிலோ எப்போதுமே ஆட்டங்காணும் அரசுதான். இதனால்தான் ஜனதாவும், பாரதிய ஜனதா 'லோக்தள்'ளும் சேர்ந்து எதையாவது சாதிக்க முடியுமா என்று முயற்சி செய்கின்றன.

அதற்கேற்றாற் போலத்தான் 'ரிசல்டும்' இருக்கிறது. வட இந்தியாவில் நடந்த மூன்று பார்லிமெண்ட் தேர்தல்களில் ஒன்றில்தான் இ. காங்கிரசுக்கு வெற்றி.

ஆனால் பதினொரு அசெம்பிளி தொகுதிகளில் எட்டைக் கைப்பற்றி விட்டது. எதிர்க்கட்சிகள் தான் இருக்கும் வாக்குகளைப் பிரித்துப்போட்டு விடுகின்றனவே. ஒற்றுமை? இப்போது தான் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வந்து கொண்டு இருக்கிறது. ஆனால் வெற்றி பெற்ற தொகுதிகளில் கணக்குப் பார்த்தால் போன தேர்தல்களை விட இந்தத் தேர்தலில் இ. காங்கிரசுக்குக் கிடைத்த வாக்குகள் குறைச்சல்தான். முயன்றால் எதிர்க்கட்சியின் கனவு நனவாகும்.

போதாததற்கு 'மாமியார் கொடுமை' பற்றிப் பேசும் மேனகாவின் வருகை வேறு. உத்தரப்பிரதேசத்தில் இதைப் பேசியே இரண்டு தொகுதிகளில் இவருடைய 'சஞ்சய் விசார் மஞ்ச்' வெற்றியும் பெற்று விட்டது. பார்லிமெண்டரி தேர்தலில் ராஜீவுக்கு எதிராக அமேதி தொகுதியில் நிற்பேன் என்றும் தைரியமாகக் கூறுகிறார் மேனகா.

ஒரே களேபரம்தான். இத்தனை குழப்பங்களுக்கிடையே மீண்டு வரப் போவது யார் என்பது அந்த மக்களுக்குத்தான் வெளிச்சம்! அவர்கள் வெளிச்சத்தில் தான் இருக்கிறார்களா? அதுதான் தெரியவில்லை.

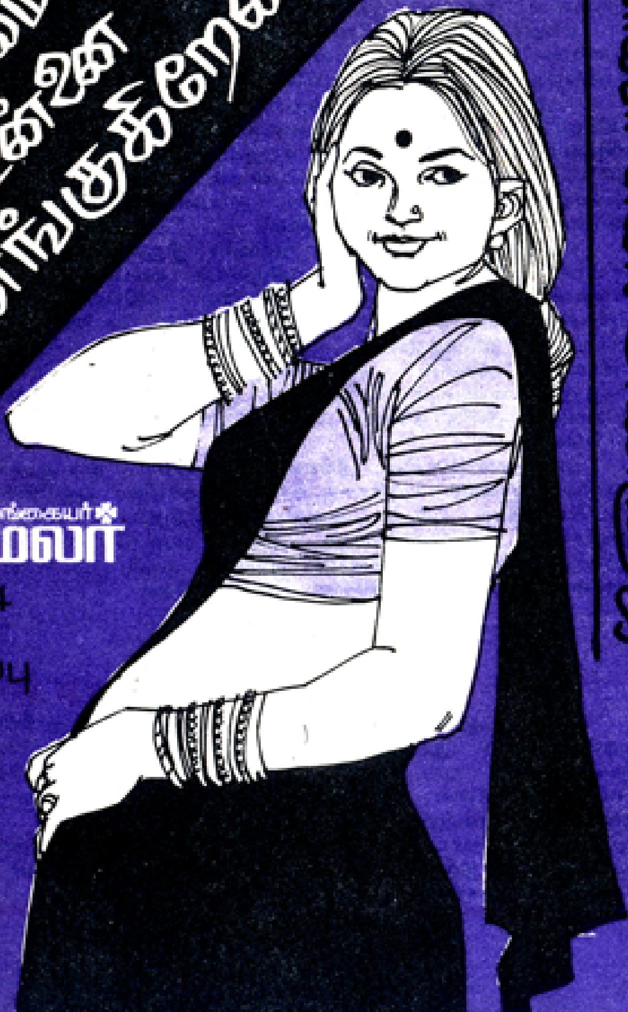
-ரங்கஸ்ரீ

கல்யாணமே வைபோகமே!

இது கல்யாண காலமில்லையா? அதுதான் அட்டைப்பட நங்கை உமாமகேசுவரிக்கும், எதிர் அட்டை நங்கைகள் சரஸ்வதி, லட்சுமிக்கும் அவ்வளவு சந்தோஷம்.

வண்ணப்படங்கள்:

பி. ஈ. ரமணன்


தாய்மையே, உன்னை வணங்குகிறேன்!
டாக்டர் என். அன்னஜி
மங்கையர் மலர்
பிப் - '84
இலவச
இணைப்பு

முன்னுரை

மகப்பேறு பற்றித் தெளிவான அறிவும், இதற்கென பயிற்சியும் இருந்தால், இது ஒரு இயற்கையான வலியற்ற நிகழ்ச்சி மட்டுமன்று: ஓர் மகிழ்ச்சிகரமான விரும்பத்தக்க அனுபவமும் கூட என்பதை இன்றைய மகப்பேறு அறிவியல், ஐயத்திற்கிடமில்லாமல் நிரூபித்திருக்கிறது என்பதை முகப்பிலேயே கூற விரும்புகிறேன்.

நம் பெண்களை எடுத்துக்கொண்டால், அவர்களுக்குப் பள்ளிகளிலோ, கல்லூரிகளிலோ பெண்மை, தாய்மை, மகப்பேறு, இவைகளைப்பற்றிப் போதிய அளவு கற்றுக் கொடுக்கக் கூடிய முறைகள் இல்லை. சூலடைந்த இளம் பெண்கள் கற்றவளாகவோ, அல்லது கல்லாதவளாகவோ இருந்தாலும், தாய்மையினைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளாதவளாகவே இருக்கிறாள்.

எனவே, என் மகப்பேறு நலமாக இருக்குமா? என் குழந்தை சுகமாகப் பிறக்குமா? என்ற வினாக்கள் ஒவ்வொரு சூல்கொண்ட பெண்ணின் உள்ளத்திலும் பன்முறை எதிரொலிக்கிறது. இவ்வினாக்கள் என் போன்ற மருத்துவர்களின் செவியில் பல்லாயிரம் முறைகள் ஒலித்ததுண்டு. இவ்வினாக்களுக்குச் சரியான விடையளிப்பது எங்களின் கடமையாகும். சூலின்போது போதுமான மருத்துவ கவனிப்பும் பேற்றிற்காக ஒரு நல்ல மனநிலையும் பெறும் பெண்கள் எவ்வித நலிவும், வலியும் இல்லாமல் நன் மகவைப் பெறுவார்கள்.

படித்தவர்களாகிய நீங்கள், இன்றைய நாட்டின் நிலையை மனதில் கொண்டு, படிக்காத உங்கள் தோழியர் ஒரு சிலருக்கேனும் மகப்பேற்றினைப் பற்றிய அறிவியல் கருத்துக்களை எடுத்துக் கூறி, அவர்களின் அறியாமையையும், அச்சத்தையும் போக்கி, அவர்களுக்கு உற்சாகத்தையும் துணிவையும் அளிக்கக் கூடிய ஒரு சிறந்த சமூகப் பணியை ஆற்ற வேண்டுமென வேண்டுகிறேன்.

இயல் 1

பெண் பிறபபு உறுப்புகளின் உடற்கூற்று இயல்:

50 ஆண்டுகளுக்கு முன் மருத்துவக்கல்லூரியில் நான் முதல் இரண்டு ஆண்டுகள் மாணவனாக இருந்தபோது உடற்கூற்று இயல் எங்கள் பாடமாகும். உடலில் உள்ள எலும்புகள், தசை நார்கள், நரம்புகள், இரத்த நாளங்கள், இன்ன பல உறுப்புகளின் அமைப்பும், அவற்றின் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தப்பட்ட உறவுகள், ஆகியவை இப்பாடம். இது கொஞ்சம் வறட்சியானதென்பதோடு, நினைவில் வைத்துக் கொள்ளக் கடினமான வார்த்தைகளும் அடங்கிய பகுதியாகும். சற்றுப் படிக்கவும், கேட்கவும் சலிப்பாக இருக்கும்



இதிலிருந்து மீள்வது எப்போது என்றும், இன்னும் சுவையான, நோயின் குணங்கள், சிகிச்சை முறைகள், ஆகியவற்றை எப்போது கற்றுக் கொள்வது என்றும் எங்களுக்கு நினைக்கத் தோன்றும். ஆனால், இது மருத்துவத்தின் அடிப்படை அம்சம் என்பதைப் பின்னர்தான் புரிந்து கொண்டேன். எனவே, நீங்களும் மகப்பேற்றினைப் பற்றிய போதுமான அளவு தெளிவு பெற, அடிப்படை அம்சங்களைப்பற்றி, மருத்துவ மாணவர்களைப் போன்று கற்றுக வேண்டும். இயன்ற அளவில் சிக்கலை நீக்கி, சுருக்கமாகவும், தெளிவாகவும் எடுத்துக் கூற முயற்சிக்கிறேன்.

பெண்ணின் பிறப்பு உறுப்புக்கள்: கருப்பை, சூற்பை, சூல் குழாய்கள், மகப்பேறுவழி, இவைகளைத் தாங்கி நிற்கும் கூபகம் எனப்படும் இடுப்பு எலும்புக்கூடு, தசை முதலிய மிருதுவான பாகங்களால் ஆகிய அடித்தளம். மார்பகங்களும், பெண் வெளி உறுப்புக்களும் இனப்பெருக்கத்தின் துணை உறுப்புக்களாகும்.

கருப்பை: இது தசை நார்களினால் ஆனது. 7.5 செ. மீ. நீளமும் 5 செ. மீ. அகலமும், 2.5 செ. மீ. பருமனும் கொண்டது. இதன் எடை 50 கிராம். இதன் உட்புறம் சற்று குவிந்த வெற்றிடம், முக்கோண அமைப்பும் கொண்டது. இதன் மேல் பாகத்திற்கு உடல் என்றும், கீழ்ப்பாகத்திற்கு கழுத்து என்றும் விசித்திரமாகப் பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது.

உடலின் மேல்புறம் இரு மூலைகளிலும், பக்கத்திற்கொன்றாக இரு சூல் குழாய்கள் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. பிறப்பு வழியின் மேல் பாகத்தில் அமைந்துள்ள இக்கருப்பையின் கழுத்துப் பகுதி, கீழ் 1.25 செ. மீ. பிறப்பு வழியின் முன்நோக்கியுள்ளது. கருப்பை

சற்று முன்புறமாக வளைந்து, சிறு நீர்ப்பையின் மீது சாய்ந்துள்ளது. இருபுறமும் தசைக்கயிறுகளால் பிணைக்கப்பட்டு இருந்தாலும், ஓரளவு அசையும் தன்மையினைப் பெற்றுள்ளது. இதன் உட்புறம் சூல் குழாயுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. கழுத்துப் பகுதியின் உட்புற வழி ஒரு வாய்க்கால் போன்றுள்ளது எனக் கொள்ளலாம். இவ்வழியின் மேல் பாகம் உட்புற வாய் என்றும்; கீழ்ப்பாகம் வெளிப்புற வாய் என்றும் கூறப்படுகின்றன. உட்புற வாய் சற்று சிறியதாகவும், வெளிப்புறம் சற்று பெரியதாகவும் அமைந்துள்ளன. வெளிப்புற வாயின் மேல்பாகம் மேல்உதடு என்றும், கீழ்ப்பாகம் கீழ் உதடு என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. கருப்பையின் உட்புறம் மெல்லிய மிருதுவான உட்புறத் தோலினால் ஏற்படும் மாறுதல்தான் மாதவிடாயின் காரணமாகும். அதுவே கருத்தரிக்கும் போது கருவின் உறைவிடமாகவும் பயன்படுகிறது.

கருப்பையின் தசை இயங்கு தசையால் ஆனது. கருப்பையின் தசைகள், சூலின் போது பெரிய அளவில் வளர்ச்சி அடைகின்றன. பேற்றுக்கு முன் கருப்பையின் எடை 800 கிராம் அதிகரிக்கிறது. கருப்பையின் வாய் மகப்பேற்றின்போது கரு உயிரின் தலை வெளியே வரும் அளவிற்கு விரிவடைகிறது. கருப்பை மகப்பேற்றிற்குப்பின் 6 முதல் 8 வாரத்திற்குள் தன்னுடைய பழைய நிலையை அடைகிறது.

சூல் குழாய்கள்: கருப்பையின் மேல் இருமுனைகளிலிருந்து பக்கவாட்டில் செல்லும் இரண்டு குழாய்களும் ஒவ்வொன்றும் 10 செ. மீ. நீளமும், 0.5 செ. மீ. பருமனும் உடையன. ஒவ்வொரு குழாயினுடைய கடைசி மூன்றில் ஒரு பாகம், சற்று வளைந்தும், விரிந்தும் அப்பகுதியில் உள்ள சூல்பையின் அருகில் முடிவடைகிறது. கருப்பைச் சேருமிடத்தில் இக்குழாயின் வால் பகுதி ஒரு குண்டூசி நுழையும் அளவும், முடிவில் அதைவிடச் சற்று பெரிதாகவும் உள்ளது.

சூல்பையின் அருகில் உள்ள பாகம் கைவிரல்களைப் போல் விரிந்து உள்ளது. இதற்கு உறிஞ்சும் சக்தி உள்ளது போலும்! சூல்பையிலிருந்து மாதம் ஒருமுறை வெளியாகும் பெண் கரு அணு இந்த விரிந்த பாகத்தினால் உறிஞ்சப்பட்டு, குழாயின் மூலம் கருப்பையை நோக்கி எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது.

சூல்பைகள்: கருப்பைக்கு அப்பால் சூல்குழாயின் நுனியின் பக்கத்தில் அமைந்துள்ள இவைகள் வாதாம் கொட்டையின் அமைப்பை உடையன. இவைகள் ஒவ்வொன்றும் 2.05 செ. மீ. நீளமும், 1.25 கனமும் உடையன. கருப்பையுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. இவைகள்

மிக அற்புதமான தன்மையுடைய உறுப்புக்களாகும். இவை பெண் கரு அணுக்களை உற்பத்தி செய்து உலகத்தில் மனித சமுதாயத்தைப் பெருக்கமடையச் செய்கின்றன.

ஒவ்வொரு மாதவிடாய் காலம் முடிவடைந்தவுடனும், சூல்பையில் உள்ள பெண்கரு அணுக்கள் வளர்ச்சிபெற ஆரம்பிக்கின்றன. அவைகளில் ஒன்று கடந்த மாத விடாய்க்கும், வரப்போகும் மாதவிடாய்க்கும் இடையில் பூரண வளர்ச்சி அடைகின்றது. மாதவிடாயின் 14–ம் நாள் இதற்கு முழு வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது எனக் கூறலாம். கண்ணுக்குப் புலப்படாத சிறிய அணு, சூல்குழாயினால் உறிஞ்சப்பட்டு, அதன் உள்ளே எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. இக்குழாயில்தான் ஆண்கரு அணுவை இது சந்திக்கிறது. இருபத்தி நான்கு மணி நேரத்திற்குள் ஆண்கரு அணுவை இது சந்திக்காவிடில் உயிர் இழக்கிறது.

பிறப்புவழி: இது கருப்பையின் கழுத்துப் பகுதியில் இருந்து, உடலின் வெளிப்புறத்திற்குச் செல்லும் வழியாகும். இது





7. 5 செ. மீ. முதல் 10 செ. மீ. ஆழம் உள்ளது. இது மாதவிடாயின் போது இரத்தக் கசிவிற்கும், புணர்ச்சியின் போது ஆண்கரு அணுவை ஏற்றுக் கொள்ளவும், மகப்பேற்றின் போது கருப்பையில் இருந்து வெளிவரும் கரு உயிருக்கு வழியாகவும் உபயோகப்படுகிறது.

பிறப்பு வழியின் உட்புறம், முன்னும் பின்னுமாக இரண்டு சுவர்களைக் கொண்டுள்ளது. அவைகள் சாதாரணமாக ஒன்றை ஒன்று தொட்டுக் கொண்டுள்ளன. சுவர்கள் மெல்லிய உட்புறத் தோலால் போர்த்தப்பட்டு, மடிப்புகள் நிறைந்தனவாக உள்ளன. ஆகையால் இது எளிதில் விரிவடையும் தன்மை உடையது.

கூபகம் அதன் அடித்தளம்: இதுமும்மூர்த்திகளால் ஆன எலும்புக்கூடு; அடிப்பாகம் இல்லாத ஒரு பேசின் போன்றது. இதன் இருபாகங்களிலும்

இடுப்பு எலும்புகளாகக் காட்சி அளிக்கும். இரண்டு எலும்புகளும், பின்புறத்தில் முதுகெலும்புத் தண்டின் கடைசி பாகமான ஓர் எலும்பும் சேர்ந்தது. பக்க எலும்புகளுக்கு ஆங்கிலத்தில், 'பெயர் இல்லா எலும்புகள்' என்றும், பின்புற எலும்பிற்கு (Sacrum) 'புனிதம்' என்றும் பெயர். இப்புனிதத்தின் முனைக்கு 'காக்சிங்' என்று பெயர். ஆகவேதான் நான் இவைகளை மும்மூர்த்திகள் என்று குறிப்பிட்டேன். இனி இவைகளை கூபக பக்க எலும்புகள் என்றும் கூபக பின் எலும்புகள் என்றும் குறிப்பிடலாம்.

கூபகத்தின் மேல் பகுதி வெளிக்கூபகம் என்றும், கீழ்ப்பகுதி உட்கூபகம் என்றும் கூறப்படுகிறது. உட்கூபகத்தில் தான் கருப்பை, சூல்குழாய்கள், சூல்பைகள் ஆகியவை அமைந்துள்ளன. கருப்பைக்கு முன்புறம் சிறுநீர்ப்பையும், பின்புறம் மலக்குடலும் உள்ளன. இவைகள் எல்லாம் கூபகத்தின் சுவர்களுக்கு, தசைக் கயிறுகளால் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. சூலின்போது வளர்ச்சி அடையும் கருப்பை வயிற்று மண்டலத்தில் நுழைகிறது.

மகப்பேற்றின் போது இம்மூன்று எலும்புகளின் சந்திப்பில் உள்ள மூட்டுக்கள் சற்று விரியும் தன்மை உடையன. அவற்றிற் கென்றே சில உடற்பயிற்சிகள் செய்தால் இன்னும் சற்று விரிவடையும் ஆற்றலைப் பெறுகின்றன. கூபகத்தின் அடித்தளம் பல தசைகளாலும் அவைகள் மூடியுள்ள கெட்டியான போர்வைகளாலும் ஆனது. இவைகள் கூபகத்துடன் சேர்க்கப்பட்டு உள்ளன. இவை அடிப்பாகத்தை மூடக் கூடியதாகவும் அத்துடன் அதன் உள் உறுப்புக்களைத் தாங்கவும் செய்கின்றன. சிறுநீர்க் குழாய், பிறப்பு வழி, மலத்துவாரம் ஆகிய மூன்றும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் அமைந்துள்ளன. மலத்துவாரத்திற்கும், பிறப்பு வழிக்கும் இடையில் உள்ள இத்தளத்திற்கு விடபம் (Pearinium) என்பது பெயர்.

இயல் 2

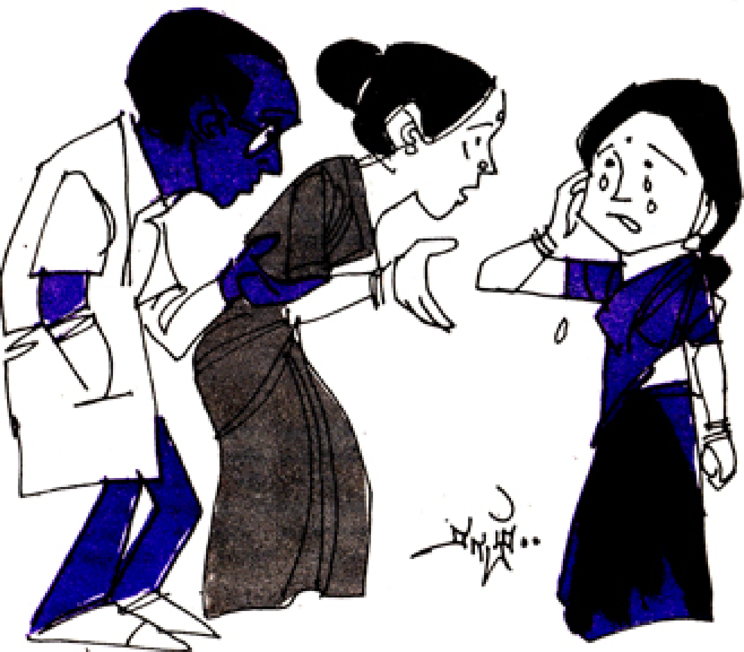
மாதவிடாய்

மாதவிடாயைப் பற்றிக் கவனிக்குமுன் என் அனுபவத்தில் ஏற்பட்ட ஒரு சுவையான நிகழ்ச்சியைச் சொல்ல விரும்புகிறேன். என்னிடம் பல ஆண்டுகளாக மருத்துவ ஆலோசனை பெறும் ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு அண்ணன், தங்கையைத் தவிர மற்றவர்கள் அனைவரும் வெளியூர் சென்றிருந்தனர். அண்ணன் புகுமுக வகுப்பில் படிக்கும் 17 வயது மாணவன். அவன் தங்கை குமார் 13 வயதுள்ள 9—வது படிக்கும் மாணவி.

ஒருநாள் மாலை அம்மாணவன் என்னிடம் ஓடோடிவந்து கண்ணீர் ததும்ப; ''என் தங்கைக்கு உடல்நலம் சரியாக இல்லை;

எனக்குப் பயமாக உள்ளது; உடனே வீட்டிற்கு வாருங்கள்'' என்று என்னை அழைத்தான். அவளுக்கு என்ன உடல்நலக் குறைவு என்று நான் கேட்டதற்கு அவள் பாவாடையில் இரத்தம் தோய்ந்துள்ளதைக் காட்டி அவள் அழுது கொண்டிருப்பதாகக் கூறினான். நான் அவளுக்கு என்ன ஏற்பட்டுள்ளது என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன். அவளுக்கு என் மருத்துவ உதவி தேவையில்லை என்றாலும், நான் என் பெண் மருத்துவ உதவியாளருடன் அவனுடன் சென்றேன்.

அப்பெண்ணிடமிருந்து எங்களுக்குக் கிடைத்த தகவல் அவளுடைய அழுகை ஒன்றுதான். பெண் மருத்துவ உதவியாளர், அப்பெண்ணை நன்றாகக் கவனித்த பின்னர், அவள் பருவம் அடைந்துள்ளாள் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு அந்தப் பெண்ணுக்கு அதனை இதமாக விளக்கிக் கூறினார். பின்னர் அந்த நிகழ்ச்சி சிரிப் பொலியில் முடிந்தது.



நான் இந்த நிகழ்ச்சியைக் கூறுவதற்குக் காரணம் உங்களுக்குப் புரியும் என நினைக்கிறேன். பெற்றோர்களும், பள்ளி ஆசிரியைகளும் இளம்பெண்களுக்குப் பருவமடைவது, மாதவிடாய் இவைகளைப் பற்றி விளக்கிக் கூறி அவர்களை அந்த நிகழ்ச்சிக்கு பக்குவப்படுத்தல் அவசியம் ஆகும். அவ்வாறு செய்யின் மேல் குறிப்பிட்டதைப்போல, மனக்கவலையையும், அச்சத்தையும் தரும் நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படாது.
முதல் மாதவிடாய் பெண் பருவம் அடைந்துவிட்டாள் என்பதற்கு அறிகுறி. பருவமடைந்ததிலிருந்து ஒழுங்காக ஏறத்தாழ மாதம் ஒரு முறை, கருப்பையினின்றும் இரத்தமும், அத்துடன் சளி போன்ற நீரும் வெளிப்படுவதையே மாதவிடாய் என்று சொல்லுகிறோம்.

கருப்பையின் உட்புறத்தோலின் மாறுதலே மாதவிடாய்க்குக் காரணம். கருத்தரித்தால், கருவை ஏற்றுக் கொள்ள இந்த உட்புறத் தோல் தன்னைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்கிறது. இந்த நேரத்தில் இது சற்று அதிக இரத்தத்தைப் பெற்றுச் சற்றுத் தடிமனாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்கும். கருத்தரிக்காவிடில், பக்குவம் அடைந்த உட்புறத்தோல் சிதைவுற்று, இரத்தக் கசிவுடன் வெளிப்படுகிறது. இதுவே மாதவிடாய் சுழற்சி. இயற்கையான மாதவிடாயின்போது எவ்வித வலியோ, தலிவோ ஏற்படுவதில்லை. அடிவயிறும், மார்பகங்களும் சற்று கனமாகத் தோன்றலாம்.

மாதவிடாயின்போது பெண்கள் கடினமான வேலைகளைச் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். தினம் இருமுறை குளிக்க வேண்டும். கடைகளில் கிடைக்கும் உள்ளணியோ அல்லது அதுபோல் வீட்டில் தயார் செய்து கொண்ட, சுத்தமான உள்ளணிகளையோ உபயோகிப்பது நல்லது. உள்ளணி அதிகம் ஈரம் அடைந்தால், அதை உடனுக்குடன் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். பிறப்பு வழிக்குள் வைத்துக் கொள்ளும் உள்ளணிகளைப் பயன்படுத்துவது அவ்வளவு நல்லது அல்ல. மாதவிடாயின்போது சுத்தம் எவ்வளவு அவசியமோ, நல்ல மனநிலையும் அவ்வளவு அவசியம் ஆகும்.

கருவுறுதலும், கருவளர்ச்சியும்

மாதவிடாய் ஆவதற்கு 14 நாட்களுக்கு முன் பெண்கரு அணு (பெ. க. அ.) வெளியாகிறது என்பதை உணருவது மிகவும் அவசியமானதாகும். ஏனெனில் 30–35 நாட்களில் மாதவிடாய் ஆகும் பெண்களுக்கு பெ. க. அ. 14 நாட்களுக்கு மேல் வெளியாகும். இதைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது, பெண்ணினுடைய மாதவிடாய்ச் சுழற்சியினால், எந்தச் சமயத்தில் கருத்தரிக்க ஏதுவாகும் என்பதை உணரவும், குழந்தை பிறக்கப்போகும் நாளைக் கணக்கிடவும் உதவியாக இருக்கும்.

பெ. க. அ. கருவுறுதலுக்கு ஆண்கரு அணு (ஆ. க. அ.) தேவையல்லவா? பெண்ணுக்குச் சூல்பை உள்ளது போல ஆணுக்கு இரண்டு காய்கள் உள்ளன. இவைகளிலிருந்து கோடானு கோடி ஆ. க. அ. தயாராகின்றன. ஆ. க. அ. பெ. க. அ.வைக் காட்டிலும் சிறியது. மற்ற செல்களைப் போலல்லாமல், முட்டை வடிவமான, தட்டையான தலையும், உருளை போன்ற கழுத்தும், உடலும் ஒரு நீண்ட வாலும் கொண்டது இது. இவ்வால் அதன் மொத்த நீளத்தில் 4/5 பாகமாகும். அதன் தலைப்பகுதியில் உள்ள 'புரோட்டப்ளாசத்தில்' உட்கரு அமைந்துள்ளது. இவ்வுட்கருவிலும் 23 'குரோமோட்டைன்'கள் உள்ளன. அதன் வாலின் அசைவினால் இவை நீந்தி முன்னேறிச் செல்கின்றன. இவை விந்துவின் மூலம் வெளியாகின்றன. கருவுறுதலுக்குத் தயாராகியுள்ள பெ. க. அ. சூல்குழாயிலுள்ள சீலியாக்களால், கருப்பையை நோக்கி எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது.

உடலுறவின் போது மூன்றுகோடிக்கும் அதிகமான ஆ. க. அணுக்கள், விந்துவின் மூலம் பிறப்பு வழியில் கொட்டப்படுகின்றன. இவைகளில் ஒன்றே ஒன்று மட்டும்தான் பெ. க. அ. வை கரு உயி



ராக்கப்பயன்படுகிறது. சில நூறு ஆ. க. அ. மட்டும், கருப்பையின் கழுத்துப்பகுதியிலுள்ள கால்வாய் வழியாக கருப்பையை நோக்கி நீந்துகின்றன. ஆ. க. அ. தன் நீளத்தைப் போன்றே 500 மடங்கு தூரத்தை ஆறே மணித்துளிகளில் நீந்தக் கூடிய வலிமை வாய்ந்தது! கருப்பையை அடைந்த ஆ. க. அ. அதைத் தாண்டிச் சூல்குழாயின் வழியாகச் சென்று அங்குள்ள பெ. க. அ. அடைய 20 முதல் 30 மணித்துளிகள் ஆகின்றன.

பெ. க. அ. சூல்பையிலிருந்து வெளியானதிலிருந்து 24 மணி நேரம்தான் உயிருடன் இருக்க முடியும். ஆ. க. அ. 24 மணி முதல் 36 மணி நேரம் வரை உயிருடன் இருக்கும். பெ. க. அ. வை அடைந்த இந்த ஆ. க. அ. தம் தலையால் அதை மோதுகின்றன. இந்த மோதுவின் விளைவாக ஒரு ஆ. க. அ. தன் தலையை பெ. க. அ. வில் நுழைப்பதன் மூலம் வெற்றியடைகிறது. தலை நுழைந்ததுடன், வால் துண்டிக்கப்படுகிறது. கருவுற்ற பெ. க. அ. புதிய வலிமையைப் பெறுகிறது. எஞ்சிய ஆ. க. அ.ணுக்கள் எதுவுமே பெ. க. அ. வில் நுழைய முடியாமல் இறந்து விடுகின்றன.
வெற்றிகண்ட ஆ. க. அ., பெ. க. அ.வுடன் ஒன்றாகக் கலந்து, புதிய தோர் உயிராக மாறி, மிக வேகமாக வளர்வதற்குரிய தனிப்பெரும் சக்தியை அடைகிறது.

இவ்வளர்ச்சியின் முதல் பகுதி சூல் குழாயில் ஏற்படுகிறது. இங்கிருந்து இது கருப்பையை அடைய நான்கு நாட்கள் ஆகின்றன. கருப்பையில் இதன் அளவு ஒரு சிறிய குண்டூசியின் தலையைவிடச் சிறியதாகவே உள்ளது. இந்த நேரத்தில் கருப்பை அதை ஏற்றுக் கொள்ளுவதற்குத் தன்னைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்கிறது. கருப்பையின் உட்தோல், தன்னகத்தே அதை பதிய வைத்துக் கொள்ளுகிறது. மிக விரைவில் கருவிற்கும், உட்புறத் தோலிற்கும் இணைப்பு ஏற்பட்டு, கரு தனக்குத் தேவையான ஊட்டத்தைத் தாயின் இரத்தத்திலிருந்து அடைய, வேண்டிய வழி வகைகளைச் செய்து கொள்ளுகிறது. இந்த அளவு வளர்ச்சிக்குப் பத்து அல்லது பன்னிரெண்டு நாட்களே ஆகின்றன. அடுத்த மாதவிடாயை எதிர்பார்க்கின்ற நாளுக்கு முன்பே இந்த நிகழ்ச்சி ஏற்படுகின்றது. இது குறிப்பிட்ட பெண்ணோ, மற்றவர்களோ அறிந்து கொள்ள முடியாத நிகழ்ச்சியாகும்.

கருப்பையினுள் பதிந்த கருவின் ஒரு பகுதி கரு உயிராகவும், மற்ற பாகங்கள் பனிக்குடம், தொப்புள் கொடி, செத்தையாகவும் மாறுகின்றன. இதைப் பற்றிப் பின்னர் கவனிப்போம்.

கரு உயிரின் வளர்ச்சியைப் பற்றி சொல்வதற்கு முன் உங்களிடம் ஒரு வார்த்தை. மகப்பேறு நூல்களில் கருவுயிரின் வளர்ச்சி மாதத்திற்கு மாதம் ஏற்படும் மாறுதல்களை அடிப்படையாகக்

கொண்டு எழுதப்படுகிறது. அதற்கு மாறாக, அறிவியலுக்குப் புறம் பில்லாமல், ஒரு கலைக் கண்ணோட்டத்துடன் இதை எழுதினால் சிறப்பாக இருக்குமெனக் கருதுகிறேன். முதல் மூன்று மாதங்களில் கரு உயிரின் வளர்ச்சி வியப்பூட்டத்தக்கதாக இருப்பினும், மிகச் சிக்க லானது. அதைப் புரிந்து கொள்வதும் கடினம். ஆகையால் அதை விடுத்து, உங்களுக்குப் புரியும் வகையில், எளிமையாக எழுதுகிறேன்.

கருவுயிர் மூன்று மாதங்கள் முடியும் நேரத்தில் 30 முதல் 40 கிராம் எடையும், 7–8 செ. மீ. நீளமும் கொண்டுள்ளது. அது ஒரு நீர்வாழ் பிராணியாக நீர் நிறைந்த பனிக்குடம் என்று அழைக்கப் படுகிற பையில் வாழ்கிறது. இக்கால கட்டத்தில் அதனை முழுவதுமாக நீர் சுற்றியுள்ளது. இந்நீர் ஒரு மிதமான வெப்பத்தைக் கொடுக் கிறது. அத்துடன் சூலிக்கு ஏற்படுகின்ற தாக்குதல்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. கருவுயிர் அதில் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக களியாட்டம் ஆடுகின்ற நிலையில் உள்ளது, என்றால் மிகையாகாது. அது அங்குமிங்கும், மேலும், கீழும் சுற்றிச் சுற்றி அசைவது, நீரினுள் நீந்துபவர்களைப் போல் காட்சியளிக்கிறது. இதைச் சலனப் படக்காட்சியில் கண்டவர்கள் கரு உயிர்களின் வியக்கத்தக்க அழகிய தன்மையை அறிய முடியும். வெளியுலகிற்கு வந்தபின், சுறுசுறுப்பாக வும், திறமையாகவும், இக்கட்டத்திலேயே பயிற்சி பெறுகிறது என்றால் மிகையாகாது. இவ்வசைவினை சூலி உணர்வதில்லை.

முதல் முதலாக 18 வாரங்களின் முடிவில் கரு உயிரின் அசைவை சூலி உணர முடிகிறது. அவ்வுணர்ச்சி, ஒரு பறவை தன் சிறகுகளை விரித்து அசைப்பதைப் போன்ற தன்மையுடையது. பின், நாட்கள் செல்லச் செல்ல கரு உயிரின் அசைவு நன்றாகத் தெரிகிறது. அப்போது சூலியின் வயிற்றுத் தசை தாக்கப்படுவது போலவும், உதைப்பது போலவும் இருக்கும். இது தொடர்ந்து மகப்பேறு வரை நீடிக்கிறது.

மூன்று மாதம் முதல் ஏழு மாதம் வரை, கரு உயிர் அதிவேக மாக வளர்கிறது. ஆரம்ப வளர்ச்சியை இத்துடன் ஒப்பிடும்போது இது மிகவும் அதிகமாகும். கருப்பையின் பெரும் பாகத்தைக் கரு உயிர் வளர, வளர உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுகிறது. முதலில் உருண்டையாக இருந்த கருப்பை இப்போது முட்டை வடிவமாக மாறுகிறது. அதன்மேல் பாகம் விரிந்து, அதிக இடத்தை ஆக்ர மித்துக் கொள்கிறது.

ஏழாவது மாதத்தில் அதன் சுறுசுறுப்பு அதிகரிக்கிறது. அதன் எடை இப்போது 1200 கிராம்; நீளம் 30 செ. மீ. யாக இருக்கும். இந்நேரத்தில் கரு உயிர் பிறந்தால், தக்க முயற்சி எடுத்துக் கொண்டு பூரண வளர்ச்சியடையச் செய்யலாம். 7 மாதங்களுக்கு முன் பிறக்கும் குழந்தைகள் உயிருடன் பிறந்தாலும், பின்னர் வாழ்வது அரிது.

கரு உயிர் கருப்பையில் தன் கால்களை மடக்கிக் கைகளைக் கூப்பிய வண்ணம், கழுத்தை முன்புறம் தாழ்த்தித் தலைவணங்கி, தாய்க்கு மரியாதை செலுத்துவது போலிருப்பது வியக்கத்தக்கது. முழுவளர்ச்சியின் போது அதன் தலைதான் பெரியதாக இருக்கும்.

வசதியை முன்னிட்டும், பெரும்பான்மையான கருஉயிர்கள் (98%) தலைகீழான நிலையையே உபயோகிக்கின்றன. எனவே, குழந்தை பிறக்கும்போது தலை முதலில் வெளியாகிறது. குழந்தையின் முதுகெலும்பும், தாயின் முதுகெலும்பும், ஒன்றையொன்று நெருங்குகின்ற நிலையில், கரடுமுரடான படுக்கையின் மேல் படுத்த மாதிரி இருக்கும். இந்நிலையைக் குழந்தை உணருகிறது. சூலி, கடைநாட்களில் களைப்புற்று, முதுகுப்புறமாகப் படுகின்ற போது இந்நிலை ஏற்படலாம். அந்த நேரத்தில் கரு உயிர் தன்னை வசதியான நிலையில் வைத்துக் கொள்ளச் செய்கின்ற முயற்சியால், தாய்க்குக் கருப்பையினுள் பல உதைகளும், அடிகளும் கிடைக்கின்றன.

ஐந்து மாதங்களுக்குப்பின் கருவுயிர் தன்னைச் சுற்றியுள்ள நீரைச் சிறிது குடிக்கிறது என்பதற்குப் போதிய சான்றுகள் உள்ளன.

கடைமாதங்களில் கருவுயிர் தன் கட்டை விரலைச் சுவைக்கிறது என்பதற்குச் சான்றாக எக்ஸ்ரே படங்கள் உள்ளன. எட்டு மாதத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகள், குறைப்பேறாக இருப்பினும், உயிர் வாழ நல்ல வாய்ப்புகள் உள்ளன.

பத்து மாதங்கள் முடியும் போது கருவுயிர் முழு வளர்ச்சியடைகிறது. இப்போது இதன் எடை 3000 – 3200 கிராம், நீளம் 40–50 செ. மீ. வரை இருக்கும்.

கருப்பையில் உள்ள போது இது ஓர் நீர் வாழ் பிராணியாக மட்டும் இல்லாமல், ஒரு விண்வெளிப்பயணியாகவும் விளங்குகிறது. அதாவது எடையற்ற தன்மையில் உள்ளது.

பிறக்கும்போது அதன் பயணம் வெகு குறைந்த தூரமாக இருப்பினும், கருப்பை, வயிற்றுத் தசைகளின் சுருக்கத்தால் உந்தப்பட்டு, குறுகிய வழியில் வருவதால், அழுத்தத்திற்கேற்ப சில நேரங்களில் ஊமை காயங்களுக்கும் ஆளாகிறது. அதனால் அதற்குக் களைப்பு ஏற்படுகிறது. அத்துடன் வெளிச்சத்திற்கும், ஓசைக்கும், மாறிய தட்பவெட்ப நிலைக்கும் ஆளாகிறது. ஆகையால் கருவுயிர் வெளிப்படும் நேரத்தில் இதமான வெப்பமும், எவ்வகைச் சந்தடியும் அற்ற சூழ்நிலையும் மிகவும் முக்கியமானது.

பனிக்குடம்: இதைப்பற்றி ஏற்கெனவே கூறியுள்ளேன். மகப்பேற்றின் முதல் நிலையின் போது பனிக்குடம் கருப்பையின் நுழைவாயிலில் முதலில் வருவதால், கருப்பையின் வாய் விரிவடைய ஏதுவுடையதாக உள்ளது.

தொப்புள்கொடி: இது ஏறக்குறைய குழந்தையின் நீளமுள்ளது. கண்டு விரல் பருமன் உள்ளது. (நீளம் 50 செ. மீ.; பருமன் 1.5 செ. மீ.) இது குழந்தையின் தொப்புளிலிருந்து சென்று செத்தையுடன் இணைக்கப்படுகிறது. இதனுள் இரண்டு தமனிகளும், ஒரு சிரையும் ஒன்றோடொன்று பிணைந்து இருக்கும். இதன் வெளிப்புறம் ஆம்னியாடிக் மெம்ரினால் மூடப்பட்டுள்ளது. இரத்த நாளங்களுக்கும், ஆம்னியாடிக் மெம்ரினுக்கும் இடையே ஒரு வழுவழுப்பான பொருள் (Wharton Jelly) உள்ளது.

செத்தை: முழு வளர்ச்சியடைந்த 'செத்தை' வட்டமாகவும், தட்டையாகவும் ஒரு தட்டு போல் உள்ளது. தொப்புள் கொடி இதன் நடுப்பாகத்தில் ஆரம்பமாகியுள்ளது. இது கருப்பையின்மேல் பாகத்தில் இடதுபக்கமாகவோ அல்லது வலப்பக்கமாகவோ அத்துடன் ஒட்டியுள்ளது. இது கருவுயிருக்குத் தொப்புள்கொடி வழியாக இரத்தத்தையும், பிராண வாயுவையும் கொடுக்கிறது. இத்துடன் பல தடுப்புச் சக்தியையும், தாயிடமிருந்து குழந்தைக்குக் கொண்டு செல்கிறது. முதல் மூன்று மாதங்களில் பிட்யூட்டரி சுரப்பி தயாரித்தளிக்கும் gonudotrophic சுரவையையும், அதன் பின்னர் புரோஜஸ்டரோன் (Prcjestron) ஈஸ்டர்ஜென் ஆகிய சுரவைகளையும் சுரக்கிறது. இது 40-க்கும் மேற்பட்ட என்ஸைம்களைத் தயாரிக்கிறது. இதில் இரத்த உறைதலுக்கு அவசியமான 'த்ரோம்போபிளாஸ்டிக்' என்ஸைம் குறிப்பிடத்தக்கது.

இயல் 3

கருவுற்ற போது தாயின் உறுப்புக்களில் ஏற்படும் மாறுதலகள்:

கருவின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப பெண்ணின் பிறப்பு உறுப்புக்களிலும், உடற்கூற்றின் மற்ற சில பகுதிகளிலும், உள்ள நிலையிலும் கூடப் பல மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன.

சூலின்போது கருப்பை ஏறத்தாழ எல்லாப் பெண்களுக்கும் ஒரே மாதிரிதான் வளருகிறது.

8-வது வாரம் – 1 வாத்து முட்டை அளவு
12-வது வாரம் – பெரிய ஆரஞ்சுப்பழம் அளவு.
16-வது வாரம் – பின் இடுப்பு எலும்புக் கூட்டின் முன்புற சந்திப்பிற்கு மேல் 6 செ. மீ. அளவு உயர்ந்திருக்கும்.
20-வது வாரம் – தொப்புளுக்குச் சற்றுக் கீழ்.
24-வது வாரம் – தொப்புளுக்குச் சரியாக.
28-வது வாரம் – தொப்புளுக்குச் சற்று மேல்.

32—வது வாரம் — நெஞ்சு எலும்பிற்குச் சற்றுகீழ்.
36—வது வாரம் — நெஞ்சு எலும்பின் நுனிக்குச் சமமாக.
40—வது வாரம் — கீழே இறங்கி, 36—வது வாரத்தில் இருந்த அளவிற்குத் தென்படும். முதல் முறை சூலடையும் பெண்ணிற்கு கரு உயிரின் தலை, பேறு நாட்களின் கடைசி இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்களில் கூபகத்திற்குள் ஓரளவு நுழைகிறது.

கருப்பையின் கழுத்து: இப்பாகம் எவ்வகையான வளர்ச்சியும் அடைவதில்லை. ஆனால் இதற்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்திருப்பதினால், இது மெதுவடைகிறது. இதனால் பேற்றின் போது குழந்தையின் தலையை வெளிப்படுத்த இது எளிதில் விரிவடைய வசதியாக உள்ளது. இப்பாகத்தில் உள்ள கால்வாய் போன்ற பகுதியில் சளி போன்ற ஒரு பொருள் அதிகரித்து அவ்வழியை அடைத்துக் கொள்கிறது. பிறப்பு உறுப்பு வழியாக நோய்க்கிருமிகள் கருப்பையை அடையாமல் இருக்க இயற்கை இவ்வாறு பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.

பிறப்புவழி: கடைசி சில நாட்களில் இதில் இயற்கையாக உண்டாகிற சுரவை அதிகரிக்கிறது. இது பேற்றின் போது இப்பாகத்தை மெதுவடையச் செய்வதோடு, குழந்தையின் தலை வெளிவருவதற்கும் உதவுகிறது.

மார்பகங்கள்: கருவுற்ற தொடக்கநாளிலிருந்தே பேற்றுக்குப் பின் குழந்தைக்கு வேண்டிய பாலைச் சுரக்கின்ற பணியை இவை மேற்கொள்ளத் தயாராகின்றன. முதல் 2, 3 வாரங்களில் ஒருவகையான உணர்வும், சில சமயங்களில் லேசான குத்தலும் ஏற்படலாம். 2—வது மாதத்தில் பால் சுரப்பிகளின் வளர்ச்சியை உணர முடியும். முலைக்காம்புகள் கருத்துப் பெரிதாகின்றன. மூன்றும் மாதத்திலிருந்து பால் போன்ற ஒருவகை நீர் சுண்டாகின்றது. பின் மார்பகங்கள் வேகமாக வளர்வதால், அதன் மேல் பாகங்களில் வெள்ளைக் கோடுகள் ஏற்படுகின்றன.

சிறுநீர்ப்பை: முதல் சில வாரங்களில் கருப்பை சிறுநீர்ப்பையைச் சற்று அழுத்துவதால் சிறுநீர்ப் போக்கு அடிக்கடி உண்டாகலாம்.

கூபகம்: இவ்வெலும்புக் கூட்டின் பூட்டுகளில் கடைசி மாதங்களில் சற்றுத் தளர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. சில எளிதான பயிற்சிகள் மூலம் இந்தத் தளர்ச்சியை மேலும் அதிகரிக்கலாம். தாயின் உணவில்

போதுமான சுண்ணாம்புச் சத்து இருப்பது இதன் வளர்ச்சிக்கு அவசியம்.

இருதயமும், இரத்தமும்: ஒவ்வொரு சூலிக்கும் உடலில் உள்ள இரத்தம் பேறு காலத்தில் 20 சதவிகிதம் அதிகரிக்கிறது. அதிகப்படியான இரத்தம், கூடுதலான இந்தச் சுழல் இவைகளை இயற்கையாகவே இருதயம் ஏற்றுக் கொள்கிறது. இது அதிகம் வேலை செய்வதால் எவ்வித நலிவிற்கும் உள்ளாவதில்லை.

மற்றும் சில மாறுதல்கள்: சூலின்போது பல்வேறு உறுப்புக்களில், மேல்குறிப்பிட்ட பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்வதால், நரம்பு மண்டலமும், உள்ளமும் இம்மாற்றங்களுக்கேற்ப தம்மைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. முதலில் சில மாதங்களில் ஏற்படுகிற 'மசக்கை' வாயில் நீர் சுரத்தல் போன்றவைகளும் வழக்கத்திற்கு மாறாக உணவு உண்ணத் தோன்றுதலும், உளமாற்றத்தின் காரணங்களே. சிலரிடம் சிடுசிடுப்பும்; கோபமும் இன்னும் சிலரிடம் மகிழ்ச்சியும், உற்சாகமும் ஏற்படுகின்றன. வீட்டில் உள்ள மற்றவர்கள் காட்டும் அன்பும், இதமான, துணிவூட்டும் வார்த்தைகளுமே இதற்கு மருந்தாகும். சூலியும் இக்காரணங்களைப் புரிந்து கொண்டு தன்னைத்தானே சமாளிக்கக் கற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் அடைய வேண்டும்.

கடைசி சில வாரங்களில் கருப்பையின் கனம் முன்னோக்கி இழுப்பதால் சூலி தன் தலையை நிமிர்த்தி தோள்களைச் சற்று பின் தள்ளி ஒரு கம்பீரமான நடை நடக்கிறாள். இதை ஆங்கிலேயர்கள் 'தாய்மையின் பெருமை' என்கிறார்கள்.

பேறு காலச் சின்னங்களும் உத்தேச மகப்பேறு நாளும்:

முதல் மூன்று மாதங்கள்: மார்பகங்களில் சில மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. முதல் சூலுறும் பெண்ணுக்கு இவை தெளிவாகப் புலனாகின்றன. பிறப்பு வழி இளநீல நிறமாகத் தென்படும். கருப்பைச் சற்றுப் பெரியதாக இருக்கும். கருப்பையின் கழுத்து மிருதுவாக இருக்கும். அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் பிறப்பு வழியில் சுரப்பு அதிகமாதல் போன்றவைகளைச் சூலி உணர முடியும்.

'மசக்கை' நாட்களில் சிலருக்கு உணவுப் பொருள்களைக் கண்டால் வெறுப்பும் வாந்தியும் ஏற்படுகின்றன.

இடை மூன்று மாதங்கள்: 'மசக்கை' கடந்து விட்டது. உள்ளத்தில் ஓர் இன்பமயமான நிலை ஏற்படுகிறது. இதற்குப் பின்னர்தான் மாறுதல்களின் குணங்களும் தோற்றங்களும் எளிதில் புலனாகின்றன. 14—16 வாரங்களில் அடிவயிறு சற்றுப் பருமனாகத் தெரியும். 18—வது வாரத்தில் கரு உயிரின் அசைவை உணர முடியும். 20 வாரங்களுக்குப் பின் கரு உயிரின் இதயத்துடிப்பைக் கேட்க முடிவது சூலின் நிச்சயமான சின்னங்களில் ஒன்று. இதே நேரத்தில் சூலியின் வயிற்றை தொட்டுச் சோதனை செய்து கருவுயிரின் உடற்பாகங்களை உணர இயலும்.

கடை மூன்று மாதங்கள்: மகப்பேற்றின் கடைசி மூன்று வாரங்களுக்குச் சற்றுமுன்னர் கருப்பை கீழே இறங்குகிறது. இது கருப்பை



யின் அடிப்பாகம் விரிவடைவதாலும்; கரு உயிரின் தலை இடுப்பு எலும்புக் கூட்டிற்குள் இறங்குவதாலும் ஏற்படுகிறது. வயிற்றின் மேல் பகுதியில் ஏற்கெனவே இருந்து வந்த கனம் குறைகிறது. பாதங்களிலும் கணுக்காலிலும் சிலருக்கு வீக்கம் ஏற்படுகிறது. இது கருப்பை இடுப்பு எலும்புக் கூட்டிலுள்ள இரத்த நாளங்களை அழுத்துவதனால் ஏற்படுகிறது. வீக்கம் ஏற்பட மற்ற காரணங்களும் இருப்பதால், அது ஏற்பட்டவுடன் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

உத்தேச மகப்பேறு நாள்: சாதாரணமாக 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை பெண்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படுகிறது. பெரும்பான்மையான பெண்களுக்கு மாதவிடாய் ஆன 14—ம் நாள் பெண் கரு அணு வெளியாகிறது. 28 நாட்களுக்கு மேல் மாதவிடாய் ஆகிறவர்களுக்கு மாதவிடாயின் கடைசி நாளிலிருந்து 14 நாட்களுக்கு முன் பெ. க. அ. வெளியாகும். (அதாவது மாதவிடாய் ஆன முதல் நாளிலிருந்து 17—ம் நாள்) மாதவிடாய் ஆவதில் பெண்களுக்குச் சில மாற்றங்கள் இருப்பதைப் போலவே பெ. க. அ. வெளியாவதிலும் மாற்றங்கள் இருக்கும். பெண் கரு அணு வெளியாவதற்கு 24 மணி நேரத்திற்கு முன்போ அல்லது பின்போ உடலுறவு கொண்டால் கருத்தரிக்க வாய்ப்பு ஏற்படும். இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு கருத்தரித்த நாளிலிருந்து 265—ம் நாள் மகப்பேறு நாளாக இருக்கும். எனவே மாத விடாயின் முதல் நாளிலிருந்து 280—ம் நாளை மகப்பேற்றின் உத்தேச நாளாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இயல் 4

மகப்பேற்றில் வலி:

மகப்பேற்றின்போது வலியுண்டாவதற்குக் காரணங்கள்:—

1. கருப்பையின் சுருக்கத்தின் போது அதன் தசையிலுள்ள நரம்பு நுனிகள் பெரிதும் அழுத்தப்படுகின்றன.

2. பேற்றின் முதல் கட்டத்தில் கருப்பையின் கழுத்துப் பாகம் விரிவடைகிறது.

3. கருப்பையின் இணைப்புகளும் (ligaments) கருப்பையைப் போர்த்தியுள்ள 'பெரிடோனிய'மும் இழுக்கப்படுகின்றன.

4. கருப்பையின் பல நாளங்களில் அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

வலிக்கான இக்காரணங்கள் எல்லாப் பெண்களுக்குமே பொதுவானவை. இருப்பினும் மகப்பேற்றின் போது சில பெண்கள் வலியில்லாமலேயே பேற்றினை அடைகின்றனர். அவர்களுக்கு வலியைத் தாங்கும் தன்மை நரம்பு மண்டலங்களின் பல பாகங்களின் விசை

இயக்க இயலின் தன்மையினால் ஏற்படுகிறது. சிலர் அமைதியாக சுறுசுறுப்பாக நடந்து கொள்கிறார்கள். இவர்களின் நரம்பு மண்டலங்களின் பல பாகங்களில் தூண்டுதலுக்கும் கட்டுப்பாட்டுக்கும், இடையே ஒரு சமநிலை இருப்பதே இதற்குக் காரணமாகும். சிலருக்கு இவ்வாறான சமநிலை இருப்பதில்லை. அச்சமே இதற்கு முக்கியக் காரணம்.

பயம்: சூலியின் நண்பர்களும் செவிலிகளும் ஏன் மருத்துவர்களும் கூட அவளிடம் கவனக்குறைவான இதமற்ற வார்த்தைகளைக் கூறுவதும் இந்தப் பயத்திற்குக் காரணம். இவர்கள் மகப்பேற்றின் போது மிகுந்த வலி ஏற்படும் என்ற நம்பிக்கைக்கு ஆளானவர்கள். இந்த எண்ணங்களினால் நரம்பு மண்டலங்களின் இயக்கம் பாதிக்கப்



பட்டுக் கருப்பையின் முதல் சுருக்கம் வலியற்றதெனினும் அவர் களுக்குச் சகிக்க முடியாத வலியாகத் தென்படுகிறது. ஆகவே சூலிக்கு இதமான வார்த்தைகளைக் கூறி அவளுடைய நரம்பு மண்டலங்களின் தூண்டுதல்களையும் முறைப்படுத்தி, அவளை வலி யற்ற மகப்பேற்றுக்குத் தயார் செய்ய முடியும்.

சூலின் போது பராமரிப்பு:

இப்பிரிவைப்பற்றி 1951–ல் உலக உடல்நலக் குழு (WHO) வால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட ஒரு நிபுணர் குழு வரையறுத்த முறையை, மருத்துவ உலகமும், மற்றும் மக்கள் நலனை விரும்பும் பல குழுக் களும் ஏற்றுக்கொண்டன. அம்முறையின் சுருக்கம் வருமாறு:–

''சூலின்போது பெண்ணின் உடல் நலனைப் பேணிக்காக்க வேண்டும். அவளுடைய மகப்பேறு இயற்கையாகவும், நலிவற்றதாக வும் இருக்க வேண்டும். ஒரு நலமுள்ள மகவைப் பெறவேண்டும். சூலின்போதே குழந்தையை வளர்க்கும் அறிவாற்றலைப் பெற வேண்டும்.

தாய்மையைப் பற்றி கவனிக்கும்போது, நலமுள்ள அளவான குடும்பமும், மகப்பேற்றுக்கு வாய்ப்பு இல்லாதவர்களுக்கு மகப் பேற்றுக்கான வாய்ப்பும் ஏற்படுத்துவது இப்பிரிவைச் சார்ந்தது ஆகும்.''

மேற்குறிப்பிட்டவை முழுவதும் தேவை என்பதை யாவரும் ஏற்றுக்கொள்ளுவர் என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால், நம் நாட்டில் இலட்சக்கணக்கான பெண்களுக்கு இவ்வாய்ப்பு இல்லை என்றால் மிகையாகாது.

ஒழுங்கான மாதவிடாய் தவறிய சிறிது காலத்திற்குப்பின் கருத்தரித்த பெண் 28 வாரம் வரை, மாதமொருமுறை தன்னைச் சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அதற்குப்பின், 36–ம் வாரம் வரை, இரண்டு வாரத்திற்கொரு முறையும், அதற்குப்பின்னர் வாரம் ஒரு முறையும் சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

அவள் முதல் முறை மருத்துவரை அணுகும்போது, அவர் அவளுடைய குடும்ப நிலை பற்றிய குறிப்பு, மருத்துவ வரலாறு இவற்றுடன், அவள் உடல்நலனைப் பற்றிய விரிவான சோதனையும் செய்ய வேண்டும். சிறுநீர் சோதனை, இரத்த அழுத்தம், எடை, இரத்தப் பரிசோதனை, ஹீமோகுளோபின் அளவு, VDRL, இரத்த இனம், RH பேக்டர் முதலிய சோதனைகள் அவசியம்.

அவசியமானால் மற்ற சோதனைகளும் தேவைப்படலாம். பற்களைக் கவனிக்க வேண்டும். சோதனையின் போது சூலி, அவளுடைய ஐயப்பாடுகளையும் பிரச்சினைகளையும் பற்றிப் பேசப் போதுமான நேரம் கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும், அவளுக்கு உடல்நலத் துப்புரவு முறைகளையும், ஊட்ட உணவு, சூலினால் ஏற்படும் இயற்கை மாறுதல்கள் இவைகளைப் பற்றி விளக்கிச் சொல்ல வேண்டும். இயற்கைக்கு மாறான அறிகுறிகள் ஏதேனும் ஏற்பட்டால், அவைகளை உடனே சூலி மருத்துவருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும் என்ற அறிவுரைகளைக் கூற வேண்டும்.

மேற்சொன்ன திட்டம் சிறந்ததுதான். ஆனால் நம் நாட்டின் எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கக் கூடியது இல்லை. 'குறைந்த பட்சக் கணிப்பு'' என்பதைப் பற்றி நான் குறிப்பிட விரும்பவில்லை.



ஏனெனில் அதில் எனக்கு முழுநம்பிக்கை கிடையாது. என் வாசகர்களை நான் கேட்டுக் கொள்வது இதுதான்: போதுமான அளவு கவனிப்பு என்பதுதான் உங்கள் அனைவரின் குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் இருக்குமிடத்தில் இந்த வசதியில்லாவிடில், இருக்கும் உதவியை ஏற்று, முழு உதவி கிடைக்கும் இடத்தினை நாட வேண்டும். வெறும் உடல் நலனை மட்டும் கவனிக்காமல், உள்ள நலனையும் கவனிக்க வேண்டும்.

அறிவுரைகள்

கருவுற்ற நீங்கள் ஒரு மருத்துவரின் பராமரிப்பில் உள்ளீர்கள்; அவர் உங்கள் நலனைக் கவனித்துக் கொள்ளுவதுடன், நீங்கள்



செய்யக் கூடியவை எவை, கூடாதவை எவை என்று விளக்குவார். இங்கு கூறப்படும் அறிவுரைகள், உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்குக் கூறுவதை நீங்கள் எளிதில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற நோக்கத்தோடு எழுதப்பட்டவை.

தாய்மையும், மகப்பேறும் இயற்கையான உடலின் நடைமுறை என்பதை மீண்டும் வலியுறுத்துகிறேன். மகப்பேற்றின் போது இன்னலுற்றவர்களின் கதைகளுக்கும், மகப்பேற்றைப் பற்றிப் போதிய அறிவியல் உணர்வு அற்றவர்களின் கதைகளுக்கும் செவிசாய்க்காதீர்கள். அவ்வாறு கேட்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படின் அதைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள்.

இயல் 5

உடற்பயிற்சியும், உழைப்பும்: சூலுற்றபோது உடற்பயிற்சி வருந்தத் தக்க முறையில் புறக்கணிக்கப்படுகிறது. ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி சூலுக்கு மிக அவசியம். வீட்டு வேலை செய்வதுடன், தினம் அரைமணி நேரமாவது உலாவுவது நல்லது. களைப்பு ஏற்படும்படியான எவ்வகை வேலைகளிலும் ஈடுபடக்கூடாது. இடை மூன்று மாதங்களில் காரிலோ இரயிலிலோ நீண்ட பிரயாணம் செய்யக் கூடாது. ஆகாய விமானங்களில் பயணம் செய்யலாம். தொழிற்சாலையில் வேலை செய்யும் பெண்கள் பேற்றுக்கு நான்கு வாரங்களுக்கு முன்னரும், மற்ற பணிகளில் உள்ளவர்கள் (ஆசிரியைகள் எழுத்தர், தட்டெழுத்தர் ஆகியோர்) 2 வாரத்திற்கு முன்னரும் வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெறல் வேண்டும். கனமான பொருள்களைத் தூக்குவதையும், சைக்கிள் ஏறுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். மதிய உணவுக்குப் பின்னர் அரைமணி நேரம் ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.

உடையும், உடல் துப்புரவும்: குளிப்பதற்கு வெதுவெதுப்பான நீர் உகந்தது. கோடைக்காலத்தில் குளிர்ந்த நீரில் காலை மாலை இரு முறை குளிக்க வேண்டும். காலையிலும், படுக்கைக்குப் போகும் பொழுதும் பற்களைத் துலக்க வேண்டும்.

சாதாரண பருத்தி உடையே சிறந்தது. இறுக்கமான உள்ளாடைகளையும், சோளிகளையும் பயன்படுத்தக்கூடாது. இடுப்பையோ அல்லது வயிற்றையோ இறுக்கும்படியான ஆடைகளை அணியக் கூடாது. உள் ஆடை தளர்த்தியாக இருக்க வேண்டும். அவைகளை அணியும்போது மார்பகங்கள் சற்று மேல் நோக்கி, நெஞ்சின் நடுப் பாகத்தை நோக்கி இருக்குமாறு அணிய வேண்டும்.

கோபம் கவலை பரபரப்பான நிலைமைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். உங்களுடைய ஒவ்வொரு செயலிலும் மனவலிமையும் துணிவும் காணப்பட வேண்டும். இவை பேறு நாளுக்கு உபயோகமாக இருப்பதுடன் குழந்தையின் நலத்தையும் உறுதி செய்யும்.

உடலுறவு: கருவுற்றிருக்கும்போது உடலுறவு எண்ணங்களிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. சில பெண்கள் சற்று அதிகமாகவும் சிலர் குறைவாகவும் இதை விரும்புகின்றனர். முதல் மூன்று மாதங்களிலும், கடைசி இரண்டு மாதங்களிலும் இது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

மார்பகங்கள்: மார்பகங்களையும், காம்புகளையும் மிகவும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கடைசி சில வாரங்களில் காம்புகளை இலேசாக நீவிவிட்டுச் சற்று நீட்டி விட வேண்டும். குறிப்பாகத் தட்டையாக அல்லது உள்நோக்கிப் பதிந்துள்ள காம்புகளை வெளியில் நீட்ட முயற்சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உணவும், எடையும்: போதுமான சத்துள்ள ஊட்ட உணவு சூலிக்கு அவசியம். இது தாய் சேய் இருவரின் உடல்நலத்திற்கும் இன்றியமை



யாதது. நல்ல உணவு என்பது போதுமான புரதமும், கொழுப்பு, மாவுப்பொருள்கள் வைட்டமின்கள் உலோகப் பொருள்கள் ஆகியவை அடங்கியவையாகும். சூலின்போது ஏற்ற உணவு உட்கொண்டால், வைட்டமின், இரும்பு, மற்ற உலோகப் பொருள்களை நிறைவுபடுத்த அதற்கான மருந்து வகைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. சூலி குறிப்பாக சூலின்போது பால் வெண்ணெய், முட்டை, காய்கறிகள், பழவகைகள், மீன், இறைச்சி, கீரை கேரட், பூசணி, பருப்பு வகைகள் போன்ற வகைகளை உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எடை உயர்வு: சூலின் போது எடை உயர்வைக் கண்காணித்து ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மேல் எடை உயரக் கூடாது என்ற நோக்கத்திற்குச் சமீப காலமாக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. முதல் மூன்று மாதங்களில் மிகக் குறைந்த எடை கூடுகிறது. சிலருக்கு எடை குறையவும் செய்கிறது. இடைமூன்று மாதங்களில் சராசரியாக வாரம் 0.25 கிலோ கூடுதலாகிறது. எனவே, சூலின் போது மொத்தம் 9 கிலோ எடை அதிகரிக்கிறது.

கடைமூன்று மாதங்களிலும் அதற்கு முன்பும் வாரம் 0.25 கிலோவிற்கு மேல் எடை உயர்ந்தால் சில நலிவுகள் ஏற்படலாம். பேற்றுக்குப் பின் சிலர் பருமனாகவே இருந்து பிற்காலத்தில் இரத்தக் கொதிப்பு நோய் அல்லது நீரிழிவு வியாதி இவற்றிற்கு ஆளாகும் துயரமான நிலையை அடைகிறார்கள். மகப்பேற்றின் போது வயிற்று தசைகளில் கொழுப்பு அதிகமாக இருந்தால் அவைகள் சரிவர சுருங்குவதில்லை. அதனால் மகப்பேற்றின் இரண்டாம் நிலை நீடிக்கப்பட்டு அவதிப்படுகின்றனர். ஆகையால் சூலின்போது மொத்த எடை உயர்வு 9 கிலோவிற்குள் இருக்க மிகச் சிறந்த முயற்சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உப்பை மிதமாக உபயோகிக்க வேண்டும். எடை உயர்வானால் இதனைக் குறைக்கவோ அல்லது நீக்கவோ வேண்டும்.

சில சாதாரண நலிவுகள்

மசக்கை: இதைப்பற்றி ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டுவிட்டேன். மனக் கிளர்ச்சி ஹார்மோன் கழற்சி வைட்டமின் பி1 பி6 பி12 குறைவு ஆகிய காரணங்களால் இது ஏற்படுகிறது. இதைத் தவிர்க்க காலையில் படுக்கையில் இருந்தபடியே ஒரு வாழைப்பழமோ அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்தமான ஏதாவது ஒரு பழம் சாப்பிட்டுவிட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் தேன் கலந்த நீரோ அல்லது காப்பியோ தேநீரோ பருகி அரை மணி நேரம் கழித்து உங்கள் வேலைகளைக் கவனிக்கலாம்.

நெஞ்சு எரிச்சல்: இது இரைப்பையின் நீர் சுரப்பியில் அமிலம் அதிகமாக இருப்பதால் ஏற்படுகிறது. காரத்தைக் குறைத்து அவசியமானால் தவிர்த்து மூன்று முறை உணவு உண்பதற்குப் பதில் 5, 6 முறை சிறிது சிறிதாக உண்ணுவதுடன் பாலை அதிகமாக உபயோகிக்க வேண்டும்.

தொடைகளிலும் கால்களிலும் வலி: வைட்டமின் பி குறைவினாலும் கடைசி வாரங்களில் வளரும் கருப்பை கீழே இறங்கிச் சிரைகளின் மேல் அழுத்துவதாலும் ஏற்படுகிறது. வைட்டமின் பி மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதாலும் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வதாலும் இது குணமாகும்.

பாதங்களிலும் கால்களிலும் வீக்கம் எடை உயர்வதற்குக் காரணம் பொதுவாக உடலில் நீர்ச் சேர்க்கை அதிகமாவதுதான். இதனால் பாதங்களிலும் காலிலும் சில சமயங்களில் முகத்திலும் கூட வீக்கம் ஏற்படலாம். இது வலிப்பு நோயின் முன்னோடியாகவும் இருக்கலாம். அவ்வாறு இல்லையெனில் கவலைப்படவேண்டிய அவசியம் இல்லை. உப்பைக் குறைத்தோ நீக்கியோ சாப்பிடுவதன்மூலமும் நீர் ஆகாரங்களைக் குறைப்பதன் மூலமும் இது குணமடையும்.

மலச்சிக்கல்: முன் பகுதியில் குறிப்பிட்டபடி உணவுமுறைகளைக் கையாண்டால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. விளக்கெண்ணெய் கெடுதலை விளைவிக்கும். மலம் கழிவதற்கு பேதி மருந்துகளைச் சாப்பிடக் கூடாது. மலச்சிக்கல் இருப்பின் காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு கோப்பைத் தண்ணீரும், காலை உணவுடன் இரண்டு தேக்கரண்டி மெல்லிய தவிடும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

மிகச் சிலருக்கு காலிலுள்ள சிரைகள் பருமனாகத் தென்படுவதுண்டு. பேற்றுக்குப்பின் இவை மறைந்துவிடும். இது தொல்லை கொடுக்குமானால் எலாஸ்டிக் பேண்டேஜ் போட்டுக் கொண்டு, இரவில் அதை எடுத்து விடவேண்டும்.

சிறுநீர்க் குறைவு, சிறுநீர்ப் போக்கில் ஏதாவது தொல்லை ஏற்படல், கை, கால், முக வீக்கம், கடுமையான தலைவலி, கண் பார்வையில் மாற்றம், பிறப்பு வழியில் இரத்தக் கசிதல் ஆகியவை ஏற்பட்டால் உடனே மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகிறேன்.

உடலுறவு நோய்கள்: இந்நோய்களில் இரண்டுமட்டும் சூலியையும், குழந்தையையும் பாதிப்பதால் அவற்றை மட்டும் இங்கு கவனிப்போம்.

1. இரத்த நிரந்தி. (Syphilis) மானிட இனத்தையே பாதிக்கும் இந்நோய் மிகவும் பயங்கரமானது. உடலின் எப்பாகத்தையும் இது விட்டுவைப்பதில்லை. கருத்தரிக்குமுன் இந்நோய் ஏற்பட்டு, சரியான சிகிச்சை செய்யாமல் இருப்பின், கருச்சிதைவோ, அல்லது குறைப்பிரசவமோ ஏற்படும். இன்றைய மருத்துவமுறையில் இந்நோயை எளிதில் குணப்படுத்தலாம்.

2. வெள்ளை (Gonoriea): இது பெருவாரக ஆணியின் பிறப்பு வழியைத்தான் பாதிக்கிறது. குழந்தை பிறக்கும்போது அவளுக்கு இந்த வியாதி இருக்குமானால், அது குழந்தையின் கண்ணைப் பாதிக்கும். சரியான படி சிகிச்சை செய்யாவிடில் குழந்தை கண் பார்வையை இழந்துவிடும்.

இவ்விரண்டு வியாதிகளுக்கும் 'பெனிசிலின்' தலைசிறந்த மருந்து.

மகப்பேறு நாள்:

குறிப்பிட்ட மகப்பேறு நாளை அடைந்து விட்டீர்கள். இந்த நாளில் மகப்பேறு ஏற்படாமலும் இருக்கலாம். அதற்காக கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. இந்தக் குறிப்பிட்ட நாள் உத்தேசமானதே. சில நாட்கள் முன்னரோ அல்லது பின்போ ஏற்படும்.

குறிப்பாகச் சென்ற மூன்று மாதங்களாக இதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொண்டு வந்துள்ளீர்கள். ஒரு வகையில் இது ஒரு சிறந்த விளையாட்டுப் போட்டிக்கான பயிற்சியைப் போன்றதாகும். இந்நாளில் பொதுவாக சில அம்சங்கள் உண்டாகும்.

1. கருப்பை சுமார் அரைமணிக்கு ஒருமுறை சுருங்கும். அவ்வாறு சுருங்கும்போது, அது கடினமாக இறுகுவதை நீங்கள் உணர முடியும்.
2. உள்ளாடையில் மிகச்சிறிய அளவில், சளி போன்ற பொருள் பட்டிருப்பதைக் காணலாம்.
3. அசாதாரணமாகப் பனிக்குடம் உடைந்து பனிக்குட நீர் கசிவதைக் காணலாம். தொடக்கத்திலேயே இந்தக் கசிவு ஏற்படின் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

மேற்குறிப்பிட்ட சின்னங்களில் ஏதாவது ஒன்று ஏற்படின் உங்கள் மருத்துவரை அணுக வேண்டும். நீங்கள் காத்துக் கொண்டிருந்த 'மகப்பேறு நாள்' இதுவே.

கருப்பையின் சுருக்கம்: கருப்பையின் சுருக்கத்தை, ஏதோ உணவு செரிவின்மையால் வயிற்றில் ஏற்படும் சுகமின்மை என்று நினைக்கலாம்.

முதல் நிலை: உள்ளாடையில் சற்றே படும் இரத்தம் கருப்பையின் வாய் விரிவடைவதைக் காட்டுகிறது. கருப்பையின் முதல் சுருக்கத்திலிருந்து, அதன் வாய் முழுமையாக விரியும் நிலையை 'முதல்நிலை' என்று கூறுகிறோம். ஒவ்வொரு சுருக்கத்தின் போதும் கருப்பையின் வாய் விரிவாகி, அதேநேரத்தில் கருவுயிர் கீழ்ப்புறம் தள்ளப்படுகிறது. இதன் வாய் முழுமையாக விரியும் போது, கருவுயிரின் தலை வெளியே வரும் அளவில் உள்ளது. இத்துடன் 'முதல்நிலை' முடிவடைகிறது.

இரண்டாம் நிலை: கருப்பையின் வாய் முழுமையாக விரிந்த பின்னர், கருவுயிர் வெளி உலகத்துக்கு வரும்வரை, 'இரண்டாம் நிலை'யாகும், இந்நிலையில் கருவுயிரின் தலை மலக்குடலை அழுத்துவதால், மலம் கழிக்க வேண்டும் போலத் தோன்றும். கருப்பையின் சுருக்கம் ஐந்து ஐந்து நிமிட இடைவெளியில் மேலும், மேலும் உண்டாகும். கருப்பையின் சுருக்கத்தின்போது, வயிற்றுத் தசைகள் சுருங்கித் தள்ளும் உணர்ச்சியைத் தன்னிச்சையாக உண்டாக்கும். எனவே, இந்நிலையில், கருப்பையின் சுருக்கத்தினால் கீழ்த் தள்ளப்படும் கருஉயிர் மற்றொரு அழுத்தத்திற்கும் ஆளாகிறது. இந்நிலையிலிருந்துதான் நீங்கள் முக்கியப் பங்கு ஏற்க வேண்டும்.

கருஉயிர் பிறப்பதற்குச் சற்றுமுன்னர் மகப்பேற்று வழியின் வெளிப்புறத் தசைகள் விரிவடையும். முதலில், குழந்தையின் தலை வெளிவருகிறது. வெளிவந்த குழந்தை, தலையை ஒருபுறம் திருப்பிக் கொள்ளும். அடுத்துக் குழந்தையின் தோள்களும், உடலும் வெளிவருகின்றன. இந்த 'இரண்டாம் நிலை' முதல் மகப்பேற்றின்போது ஒன்று முதல் இரண்டு மணி நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுகிறது. முதல் பேற்றுக்குப் பின் ஏற்படும் பேறுகளில் அரைமணியிலிருந்து ஒருமணி நேரம் ஆகும்.

மூன்றாம் நிலை: நீங்கள் மற்றும் ஒரு நிகழ்ச்சியை முடிக்க வேண்டியுள்ளது. செத்தை கருப்பையின் சுவருடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஐந்து முதல் பத்து விநாடிக்குள் இப்பிணைப்பு அகல்கிறது. இதனால் சிறிது இரத்தப்போக்கு ஏற்படும். சற்று நேரம் ஓய்வெடுத்த கருப்பை மீண்டும் சுருங்கி ஒரே சுருக்கத்தில் 'செத்தை'யை வெளிப்படுத்துகிறது. இதுதான் மகப்பேற்றின் நடைமுறை.

மகப்பேற்றின் நிர்வாக முறை: சென்ற பிரிவில் பேற்றின் போது ஏற்படும் நிகழ்ச்சிகள் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. மகப்பேற்றின் போது உங்களுடைய ஒத்துழைப்பும், உங்களைக் கவனிப்போரின் பொறுமையான கண்காணிப்பும் அதனை எளிதாக்குகின்றன. பேற்

தின் உத்தேச நாளுக்குச் சில நாட்கள் முன்னரே உங்களுக்குத் தேவையான பொருள்கள் அனைத்தும் ஒரு பெட்டியில் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பேறுக்கு முன் சில நாட்களை அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் கழிக்க வேண்டும். மகப்பேற்றின் அறிகுறி ஏதாவது தென்பட்டால், நீங்கள் தலைக்குக் குளிக்க வேண்டியது அவசியம். தலைமுடியை இரண்டு பின்னலாகப் பின்னிக் கொள்ளவும்.... கொண்டை ஊசி போன்றவற்றை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. நகங்களை வெட்டிச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இயன்றால், வீட்டிலேயே ஒரு எனிமா எடுத்துக் கொள்ளவும்.

முதல்நிலையின் முகற்பகுதியில் கருப்பையின் சுருக்கம் எவ்வகையான உறுத்தலையோ, சிரமத்தையோ ஏற்படுத்தாது. அப்போது நீங்கள் தாராளமாக நடமாடவும், படிக்கவும், வானொலி, டி.வி. நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்கவும், உங்களுக்குப் பிடித்த பின்னல் போன்ற வேலைகளையும் செய்யலாம்.

கருப்பையின் சுருக்கம் குறுகிய காலத்தில் அடுத்தடுத்து வரும்போது, ஆழ்ந்த மூச்செடுத்து, முறையாக மூச்சுவிட வேண்டும். கருப்பையின் வாய் விரிய, விரிய முழுவிரிவினை அடையும் போது அதன் சுருக்கத்தின் இடைவெளி குறைந்து, நீடிப்பு அதிகரிக்கிறது. அப்போது வயிற்றின் அடிப்பாகத்தைக் கைவிரல்களால் இலேசாகத் தடவி விடுவதும், முதுகின் கீழ்ப்பாகத்தை அழுத்தி, நீவிவிடுவதும் இதம்தரும். தசைகளின் சுருக்கத்திற்கு அதிகமான பிராணவாயு தேவைப்படுவதால் ஆழ்ந்த மூச்சுவிடும் முறை இதற்கு உதவுகிறது. ஒவ்வொரு சுருக்கத்திற்குப் பின்னும், கிடைக்கும் இடைவெளி நேரத்தைத் தசைகள் அனைத்தையும் தளர்த்தி ஓய்வெடுக்கவேண்டும்.

இரண்டாம் நிலை ஏற்படும்போது முக்க வேண்டும் போன்ற உணர்ச்சி ஏற்படும். மருத்துவரோ அல்லது செவிலியரோ சொல்லும் வரை முக்கக் கூடாது. நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து, முகவாய்க் கட்டையை நெஞ்சுடன் அழுத்தி, கட்டிலின் இருபுறங்களையும் கைகளால் இறுக்கமாகப் பிடித்துக் கொண்டு, கால்களைப் படுக்கையின் மீது உறுதியாக ஊன்றி, வயிற்றுத் தசைகளை இறுக்கமாகச் சுருக்க வேண்டும். கருப்பையின் சுருக்கம் இல்லாதபொழுது முன் குறிப்பிட்டவாறு ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். இந்நிலையில் கரு உயிரின் தலை கீழே இறங்கி, கூபகத்தின் அடித்தளமும், பேற்றுவழிக்கான புறப் பகுதியும் விரிந்து, தலை நன்றாக வெளியே தெரியும். இந்நிலையில் உங்கள் மருத்துவர் கொடுக்கும் அறிவுரையை ஏற்றுச் செயல்பட வேண்டும். அவர் உங்களை முக்க வேண்டாம் என்று கூறிய உடன் கட்டிலின் பிடிப்பை விட்டுவிட்டு, உடலைத் தளர்த்தி, நன்றாக ஆழ்ந்த மூச்சு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இன்னும் சற்று நேரத்தில் மருத்துவர் கருவுயிரின் தலையை வெளியாக்கித் தோள்களையும், உடலையும் தொடர்ந்து வெளிப்படுத்துவார். உங்கள் குழந்தை வெளியுலகிற்கு வந்து விட்டது. அதன் இனிமையான அழுகுரலைக் கேட்டு, அதைக் கண்குளிரக் கண்டு வாழ்த்துங்கள்.

இதன் பின்னர் தொப்புள்கொடி துண்டிக்கப்படுகிறது. ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்களுக்குப் பின்னர் கருப்பையின் மற்றொரு சுருக்கத்தின் மூலம் 'சேத்தை' வெளியாகிறது.

பேற்றின்போது அதிகமாகவே உங்கள் சக்தி செலவிடப்படுவதால், அதற்கேற்ப, அவ்வப்போது எளிதில் செரிக்கக் கூடிய, சக்தி கொடுக்கும் உணவு தேவை.

குளுகோஸ், வைடமின்களுமுள்ள பழரசம், பால், காபி போன்றவைகளை அடிக்கடி சாப்பிடலாம். தண்ணீர் அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும். உங்களுக்கு உணவு ஏற்றுக் கொள்ள விருப்பம் இல்லாவிடினும், உங்கள் வலிமையைக் காத்துக் கொள்ள, அவ்வப்போது கொடுக்கப்படும் மேற்குறிப்பிட்ட பானங்களை நீங்கள் அவசியம் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

பேற்றுக்குப்பின்: சாதாரண கலப்புணவு, பாலூட்டும் தாய்க்கு மிகச் சிறந்தது. காலையில் இட்லியும், மதிய உணவாக சாதம், சாம்பார், ரசம், தயிர், காய்கறிகள், பழம் முட்டை, இறைச்சி, மீன் முதலியவைகளும், மாலை பால், காபி, பழரசமும், இரவு உணவாக மதிய உணவு போலவோ அல்லது இட்டிலியோ சாப்பிடலாம். குடிப்பதற்குத் தண்ணீர் தாராளமாகத் தரவேண்டும். எங்கள் பகுதியிலுள்ள கிராமங்களில் தண்ணீர் குடித்தால் வயிறு சீழ் பிடித்துக் கொள்ளும் என்ற மூடநம்பிக்கை உள்ளது. ஆகையால் பேற்றுக்குப்பின்னர் தாய் நா வறட்சியால் எவ்வளவு அவதிப்பட்டாலும், குடிக்கத் தண்ணீரோ, பழரசமோ எதுவும் கொடுக்கமாட்டார்கள். என்னுடைய அறிவுரையிலிருந்து இப்போது அவர்கள் நிலையில் சிறிது மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. அதேபோல ரொட்டியைத் தவிர வேறு எதுவும் மகப்பேற்றுக்குப்பின் கொடுக்கக் கூடாது என்ற கருத்தும் உள்ளது. இது மிகவும் தவறு. கருவுற்றிருக்கும் போது எடுத்துக் கொள்ளும் உணவை விட சிறிது அதிக உணவு சாப்பிட வேண்டும்.

மகப்பேற்றுக்கு 6லிருந்து 8 மணி நேரத்திற்குப்பின்னர் மற்றவர் உதவியுடன் குளியலறைக்குப் போகலாம். 2–ம் நாள் சாதாரணமாக நடமாடலாம். கருப்பையின் இயற்கையான சுருக்கம் நடமாடுவதால் துரிதப்படுத்தப்படுகிறது. லோகியா எளிதாக வெளியாக உதவுகிறது. அத்துடன் உணவு செரித்தலும் எளிதாகிறது.

மூன்றும் நாள், நான் தாயைச் சேயுடன் வீட்டிற்கு அனுப்பிவிடு கிறேன்.

மகப்பேற்றுக்குப் பின் எட்டு வாரங்கள்: இந்த நேரத்தில் நீங்கள் அளவிற்கதிகமாக உழைக்கக் கூடாது என்பது என்னுடைய முக்கிய மான அறிவுரை. உங்கள் உடல்நிலை நல்ல நிலையில் உள்ளதால், எப்போதும் போல் எல்லா வேலைகளிலும் ஈடுபட வேண்டும் என்று தோன்றும். குறிப்பாகக் குடும்ப வேலைகளில் படிப்படியாகத்தான் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். களைப்பு ஏற்படும் வரை எந்த வேலையும் செய்ய வேண்டாம்.

குழந்தையைக் கவனிக்க வேண்டிய தலையாய கடமை இருப்ப தால், அதற்கேற்ப உங்கள் வேலை திட்டத்தை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் உடல்நலனைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதுடன் போதுமான ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, அமைதி யாவும் அவசியம்.

ஆறு முதல் எட்டு வாரங்கள் ஆகும்போது உங்கள் மருத்து வரிடம் குழந்தையையும், உங்களையும் முழுச்சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அச்சோதனையின்போது ஏதாவது நலமின்மை இருப்பின் அதனை நலப்படுத்துவதற்கு ஏற்றதாக இருக்கும். உங்கள் உணவு, எடை, வயிற்றுத் தசையின் தன்மையையும் அவர் கண்கா ணித்து, உணவைக் குறைக்கவோ, கூட்டவோ ஆலோசனைகளையும், உங்கள் வயிற்றுத் தசை வலுவடைய வேண்டியிருப்பின், அதற்குத் தகுந்த உடற்பயிற்சி முறைகளையும் அவர் விளக்கிக் கூறுவார்.

முடிவுரை: மானிட வரலாற்றில் மகப்பேறு தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் இவ்வளவு வியப்பிற்குரிய இட நம்பிக்கையான காலமாக இருந்ததில்லை என்று சொல்லலாம். சென்ற நாற்பது ஆண்டுகளில் மகப்பேற்றியல் கண்ட முன்னேற்றம் வியக்கத்தக்கது. எனினும், இதன் முடிவான இலக்காகிய ''மகப்பேற்றின் போது நாட்டின் எப்பகுதியிலும், எந்த ஒரு பெண்ணோ அல்லது குழந்தையோ உயிர் இழத்தல் கூடாது'' என்பதை இன்னும் அடையவில்லை. இதனை அடைய என்ன செய்ய வேண்டும்?

இதில் மக்களின் பங்கு மிக முக்கியமானது. கருவுற்றிருக்கும் போது மருத்துவக் கவனத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்வது மிக அவசியமாகும். திறமையான ஒரு மருத்துவரிடமோ அல்லது மருத்துவமனையிலோ பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். கருவுற்ற சில வாரங்களிலிருந்து ஒழுங்காக, முறைப்படி அவரை அணுகிச் சோதனை செய்து கொள்வதுடன், அவருடைய அறிவுரைகளின் ஒவ் வொரு அம்சத்தையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நீங்கள் நன்றாக

இருக்கிறீர்கள் என்று தோன்றினாலும், முறைப்படி மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

இந்நூலில் இயற்கை மகப்பேற்றின் முழுக்கதையையும் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. இது மகப்பேற்றைப் பற்றிய உங்கள் ஐயங்களையும், அச்சத்தையும் போக்கியிருக்கும் என நம்புகிறேன். என் கண்காணிப்பில் வந்த மூவாயிரத்துக்கும் அதிகமான மகப்பேற்றில் நான்கு பேர்தான் உயிரிழந்தார்கள். அவர்களில் இருவருக்கு இரத்தம் செலுத்தப்பட்டிருப்பின் பிழைத்திருப்பார்கள். ஆனால் அப்போது இந்த வசதியிருக்கவில்லை. இதனை நான் தற்பெருமையாகச் சொல்லவில்லை. இன்றைய மருத்துவ அறிவியல், இந்தப் புள்ளி விவரங்களையும் மீறக்கூடிய மருத்துவ வசதிகளும், வழி வரம்புகளையும் பெற்றுள்ளன.

மகப்பேற்றின்போது ஏற்படக் கூடிய அத்தனைப் பிரச்சினைகளையும் சிக்கல்களையும் நாம் தவிர்த்து விட்டோம் என்று கூற முடியாது. ஆனால் அவைகள் ஏற்பட்டால், முழுமையாக அவைகளைச் சமாளிக்கத் திறமையுள்ள மருத்துவர்களும், மருத்துவச் சாதனங்களும் உள்ளன. மகப்பேற்றைப் பற்றிய அறிவியல் இன்னும் முழுமையடையவில்லை. முழுமை அடையும் நாள் தொலைவில் இல்லை என்றே கூறலாம்.

இந்நூல் உங்களுக்கு மகப்பேற்றைப் பற்றிய போதுமான அறிவும், துணிவும் கொடுக்குமானால், அதை எனக்குக் கிடைத்த பரிசாக ஏற்றுக் கொள்ளுவேன்.

தொகுப்பு: **நாகரத்தினம்**

(சில உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால் வலியற்ற மகப்பேற்றை அடையலாம் என்கிறார் டாக்டர் அன்னாஜி. மார்ச் '84 இதழில் அக்கட்டுரை வெளியாகும்.)

(டாக்டர் என். அன்னாஜி கிருஷ்ணகிரியின் புகழ்பெற்ற மருத்துவர். 'மக்கள் நலசேவை' என்ற பெயரில் ஒரு நிறுவனத்தை நிறுவி பொதுச்சேவை செய்து வருபவர். இத்துறையில் நீண்டகால அனுபவமுள்ள இந்த மருத்துவரின் இயற்கை மகப்பேறு நூல் இது)



REGISTERED No. TN MS (S) 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka